



# Warm-up für die Stimme

## Eigenton

Zählen Sie in locker entspannter Haltung vor sich hin. Ihre Stimme wird sich auf der Tonhöhe einpendeln, in der Ihnen das Sprechen am leichtesten fällt.

## Lockerungsübungen

- Schlenkern Sie mit den Armen und hüpfen Sie dabei. Das regt auch eine tiefe Atmung an.
- Recken und strecken Sie Ihren Körper.
- Schürzen Sie die Lippen und "machen Sie wie ein Auto"
- Lassen Sie den Kiefer locker hängen und massieren Sie den Bereich Ihrer Kaumuskulatur.
- Beißen sie auf Ihren Daumnagel und bewegen Sie Ihren Kiefer vorsichtig hin und her.
- Fahren Sie langsam mit Ihrer Zunge außen an den oberen Zähnen entlang. Genüsslich (!) achtmal nach links, achtmal nach rechts. Dann wiederholen Sie dies mit der unteren Zahnreihe und schließlich machen Sie vier ganze Runden an den äußeren Zahnreihen.

# Werden Sie sich Ihres Atems in einer Atemübung bewusst

- Normal Atmen: Beobachten Sie Ihren Atem: Was hebt sich, was senkt sich, wohin fließt die Luft?
- Bauchatmung: Versuchen Sie bewusst in den Bauch zu atmen.
- Flankenatmung: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre Hände unter Ihre hinteren seitlichen Rippen und spüren Sie, wie sich beim Atmen Ihre Flanken dehnen. Bauchatmung im Sitzen: Stellen Sie die Füße fest auf und atmen Sie in den Bauch.
- Atmen nach Zahlen: Zählen Sie bis vier beim Einatmen, halten Sie bis acht den Atem an und zählen Sie wieder bis acht beim Ausatmen. Dadurch lernen Sie kurzes Einatmen und den Ausatem gut dosiert und langsam abzugeben.



## Resonanzräume

Bei der **Gähnübung** wird der Kehlkopf locker in die Tiefe gezogen und Kehl- und Rachenräume maximal geweitet: Gähnen Sie mit geschlossenem Mund, ein Höflichkeitsgähnen sozusagen.

Bei der **Kauübung** wird eine Verbindung und Koordination zwischen lustbetontem Essen und lustbetontem Sprechen im Zentralen Nervensystem ausgebildet, was sich positiv auf die Stimme auswirkt. Sprechen Sie "njom, njum, njam, njem, njim, njeum, njeim, njaum" und machen Sie dabei Kaubewegungen oder kauen Sie Gemüse oder Müsliriegel. Ein "M"- Summen und dabei kauen ist auch gut. Am besten in der Eigentonlage.

**Zwerchfell-Training:** Ihr Zwerchfell wird trainiert durch ein kräftiges "Hopp, Hopp, Hopplahopp". Dabei hüpfte das Zwerchfell wie ein Trampolin. Übrigens: Lachen trainiert das Zwerchfell ebenso!