

## Aufwärmübungen für Deine Stimme:

1. **Atmen:** Vor lauter Stress vergessen wir oft, zwischen dem Sprechen zu atmen. Dieses Bewusstsein, den Atem fließen zu lassen, ist bereits ein Anfang. Aber bitte nicht übertreiben, einfach den Atem wahrnehmen, so, wie er natürlich fließt und das beim Sprechen beobachten.
  2. **Körper lockern:** Steht aufrecht und lockert Eure Schultern indem Ihr mit den Schultern vor und zurück kreist, sie hochzieht und wieder fallenlässt. erinnert ihr Euch noch an den Hula- Hopp-Reifen aus der Kindheit? Stellt Euch hüftbreit hin, und lasst Euer Becken locker kreisen. Wechselt die Richtung nach Belieben.
  3. **Persönlicher Grundton / Indifferenzlage:** Brummt zu Beginn ganz locker und entspannt mit «mhhhhh». Dann summt in Eure Handflächen. (Das hilft Euch wahrzunehmen, wie Eure Stimme klingen sollte. Im Idealfall spürt Ihr dabei ein Vibrieren in den Händen, denn die Stimme selbst wird vorne im Mund gebildet, nicht im Rachen oder gar im Hals.)
  4. **Kiefer lockern:** Gähnt ausgiebig und massiert danach ganz fein Eure Kiefermuskulatur auf beiden Seiten. (Ein entspannter Kiefer vertieft die Atmung und erfrischt den Geist 😊. Durch Gähnen entspannt sich der Kehlkopf, die Stimmuskulatur entspannt sich und der Resonanzraum öffnet sich. Eure Stimme wird klarer und befreiter.)
  5. **Lippenflattern:** (Ausgangslage lockerer Kiefer): Es ist ein Geräusch, dass Ihr schon als Kind gemacht hast. Ihr erinnert euch bestimmt noch, wie ihr ein Rennauto oder ein schnaubendes Pferd nachgemacht habt. Bei diesen Geräuschen vibrieren die Lippen. Dazu macht ihr zuerst das Geräusch – wie ein schnaubendes Pferd – und fügt einen Ton hinzu. Spielt ein bisschen mit dem Ton, höher, tiefer. Schon seid Ihr beim Rennauto und dem Moped. Probiert, das Lippenflattern ganz gleichmäßig auszuführen. Um bei der Vorstellung eines Rennautos zu bleiben: der Motor darf nicht ins Stocken geraten. Jetzt versucht, das Rennauto oder das Moped mehrere Sekunden lang am Laufen zu halten. Ihr könnt einen Teil aus eurem Song nur auf „brrrr“ singen. Eine gute Faustregel ist, zwei-, dreimal die Lippen vibrieren zu lassen und dann einmal mit Text zu singen. Falls Euch der Übergang vom gesungenen Geräusch zum Singen auf Text nicht gelingen will, schaltet noch eine Stufe dazwischen: „u“ oder „i“. Das einmal mit Text. Mit dem Lippenflattern wird die Stimme klarer und lauter. Singen fühlt sich freier und einfacher an.
- - Bleibt locker.
  - - Versucht, den Mund zu entspannen. Mit gespannten Lippen funktioniert es nicht.
  - - Angefeuchtete Lippen können eine Starthilfe sein.
6. **Zungenbrecher:** Und nun ein wenig Spass und Wellness für die Zungenmuskulatur. Viele kennen diese Übung aus der Schulzeit - lustige Zungenbrecher, die Ihre Artikulation verbessern. Sprecht deutlich und achtet darauf, keine Silben zu verschlucken.
    - - Fischers Fritz fischt frische Fisch.
    - - Der kleine plappernde Kaplan klebt poppige Pappplakate.

**Noch ein Hinweis:** Wichtig für unsere Stimme ist die Luftversorgung, und dabei nicht etwa die Brust-, sondern die Bauchatmung. Wer verkrampft sitzt oder steht, lässt dem Zwerchfell kaum Freiraum. Das führt zu Verspannungen und quält unsere Stimme, sodass sie immer flacher und kraftloser wird.

Viel Spass!

Larissa Schleelein

Mai 2020, Larissa Schleelein