



Gut gestimmt?

In diesem PDF findest Du eine Kombination von Übungen aus der täglichen Praxis des Stimm- und Sprechtrainings. Einige davon, z. B. das Korkensprechen, gehören zum festen Übungsritual von Schauspielern vor dem Auftritt. Sie sind effektiv und leicht auszuführen. Ich habe sie für Dich so zusammengestellt, dass sie aufeinander aufbauen.

TIPP: Lies Dir jede Übung einmal komplett durch, um den Ablauf zu verstehen. Übe sanft und aufmerksam, vermeide jede Art von Druck oder Gewalt auf die Stimme. Spüre nach jeder Übung kurz der Wirkung nach. Beachte dabei die Aspekte HALTUNG ATMUNG STIMME. Wo spürst Du Veränderungen? Kannst Du diese Veränderungen benennen?

Und nun viel Spaß! ☺

1. Dehnübung

Die Füße stehen hüftbreit und parallel am Boden. Führe einen Arm seitlich über den Kopf auf die andere Seite, so dass sich die gegenüberliegende Flanke dehnt. Halte die Finger dabei locker gestreckt. Atme ein paarmal in die gedehnte Flanke hinein und spüre die Dehnung. Komm zurück in die Ausgangsstellung und lockere dich. Wiederhole die Übung ein paarmal wechselseitig.

2. Übung für lockeren Stand und tiefe Atmung

Lass Deinen Oberkörper nach vorne unten abklappen. Schultern und Kopf hängen locker herunter. Spüre, wie Du in dieser Haltung tief nach unten atmest. Versuche, dies beizubehalten.

Richte dich nun langsam, Wirbel für Wirbel, *vom unteren Rücken her* auf. Achte darauf, dass sich der Kopf erst ganz zum Schluss mit der Halswirbelsäule aufrichtet. Du hast jetzt einen lockeren, aber aufrechten Stand, der Atem „fällt“ weiterhin in den unteren Bauch, so dass du zum Atmen nicht die Schultern anheben musst. Ein tief geführter Atem ist das Ziel.

3. Stimmübungen

a.) Schau über Deine Schulter nach hinten, atme durch die Nase ein und komme auf dem Seufzerton „hmm“ wieder mit dem Gesicht nach vorn. Lächle dabei, so dass sich Deine Wangenknochen leicht anheben. Wiederhole die Übung ein paarmal, wechselseitig über die linke und rechte Schulter.

(Bei dieser Übung ist wichtig, dass die Einatmung erst beginnt, wenn das Gesicht hinten über der Schulter ist. Nur so erzielst du den Effekt des tiefen Atems.)

b.) Gähne ein paarmal herzhaft und öffne dabei den Mund so weit wie du magst. Stell dir dabei vor, du würdest die Backenzähne Deines Oberkiefers anheben wollen. (Dadurch öffnet sich der Kiefer leichter und weiter.)

Singe dann mit einer leichten Kaubewegung (als würdest du gerade etwas Leckeres essen) die Silbe „MNJOM“ mehrmals hintereinander auf verschiedenen Tonhöhen. Runde dabei die Lippen leicht und locker nach vorne, wenn du das „M“ ansetzt. Spürst du Vibrationen auf den Lippen oder in der Nase? Prima, Du findest gerade Deine Resonanzräume! ☺

c.) Dehne und strecke Dich auf die Zehenspitzen nach oben, als wolltest du Äpfel über Deinem Kopf pflücken. Atme dabei tief in den unteren Rücken. Greife mit den Händen nach den Äpfeln, setze dabei den Ton „ha“ in einer bequemen Höhe an führe nun Hände und Ton gleichzeitig nach unten. Komme dabei mit beiden Fußsohlen wieder auf den Boden.

Der Ton sollte stufenlos von oben nach unten geführt werden. (Das

nennt man *Glissando*. Du kannst dir dazu vorstellen, mit der Stimme wie auf einer Rutsche von oben nach unten zu gleiten)

Achtung: Drücke die Stimme nicht künstlich in die Tiefe, wenn du am Ende nach unten kommst. Denke eher, dass sich die Stimme nach unten hin entspannt.

Lockere Dich und wiederhole die Übung ein paarmal. Traue dich ruhig, jedes Mal ein wenig höher mit der Stimme einzusetzen.

5. Artikulationsübung

Nimm dir einen kürzeren Text (z. B. dieses Gedicht von Bertold Brecht http://www.fisch-fasch.de/vermishtes_gedicht.html) und einen Korken (von einer Weinflasche) Der Korken sollte nicht aus Plastik, sondern wirklich aus Kork sein. Stecke den Korken nun ca. ein Drittel weit in den Mund, halte ihn locker zwischen den Schneidezähnen und lies so den Text laut vor. Versuche trotz des Widerstandes von Zunge und Lippen am Korken so *deutlich* wie möglich zu sprechen. Achte darauf, dass sich dein Kiefer nicht verkrampft. (maximal 3 Minuten üben!)

Entferne den Korken wieder und lies denselben Text noch einmal. Lässt er sich nun leichter sprechen? Ist Deine Aussprache deutlicher? Prima! Du hast deine „Artikulationswerkzeuge“ trainiert! ☺

Haben Dir die Übungen gefallen?

Hast du Fragen, Wünsche oder Anregungen?

Hier geht's zur Website und zu deinem persönlichen Sprechtraining www.we-make-you-talk.com