

# Stimmübungen

**Ausgangsstellung aller Übungen:** aufrecht, stabil und bequem hinstellen, die Beine hüftbreit parallel am Boden, Knie locker und Schultern entspannt

## Übungen zur Entspannung des Körpers

- **Bewusstes Einatmen:** die Schultern beim Einatmen stark anheben, beim Ausatmen fallen lassen und kräftig seufzen
- **Schulterkreisen:** kleine, kreisende Bewegungen mit den Schultern abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn
- **Beckenkreisen:** das Becken in fließenden Bewegungen abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen

## Übungen zur bewussten Öffnung der Resonanzräume

- **Gähnen:** den Mund wie beim Gähnen weit öffnen → falls kein automatisches Gähnen erfolgt, ein tiefes langgezogenes „Ah“ sprechen und dabei bewusst auf Hals und Brustkorb achten, wo sich der Ton gleichmäßig ausbreitet
- **Kauen:** langsame runde Kaubewegungen, jedes dritte Kauen wird mit „Mjam“, „Mjom“, „Mjum“ begleitet → die Übung wiederholen bis Unterschiede im Stimmklang auftreten
- **Summen durch die Nase:** durch die Nase ausatmen und dabei laut „Mmm“ summen → die Schwingungen in den Resonanzräumen werden spürbar

## Übungen zum Stärken der Stimmbänder

- Leise in angenehmer Tonlage auf „Mmm“ summen (die Lippen sollten dabei leicht vibrieren)
- Anhaltend seufzen

## Übungen zur Entspannung des Kehlkopfes

- Hände und Füße locker ausschütteln und dabei mit flatternden Lippen ein Pferdeschnauben „Brrr“ nachmachen
- den Kopf locker hängen lassen und tief ein- und ausatmen → beim Ausatmen wird spürbar, wie der Hals-/Nackenbereich gedehnt und entspannt wird
- mit lauwarmem Salbeitee gurgeln
- eine Hand sanft auf den Adamsapfel legen und den Kehlkopf ganz vorsichtig geringfügig nach links und rechts schieben
- lautstark gähnen und sich dabei räkeln und dehnen

## Übungen zum dauerhaften Senken der Sprechstimmlage

1. den Kopf aufrichten als würde er von einer unsichtbaren Schnur sanft nach oben gezogen, dabei allerdings nicht überstrecken → 3 x die Schultern beim Einatmen so weit wie möglich nach oben ziehen und beim Ausatmen kräftig auf „Ha“ oder „Ho“ seufzen und die Schultern wieder fallen lassen
2. tief ein- und ausatmen und beim Ausatmen entspannt ein „A“ bilden → mit den Händen sanft auf den Brustkorb klopfen während der Ton gebildet wird (der Ton sollte abgehackt klingen)
3. die Kieferöffnung beim Ausatmen verändern → der „A“-Ton verändert sich
4. die Übung mit „E“, „I“, „O“ und „U“ wiederholen