

## Schnelle Entspannung von Stimme und Artikulatoren:

- Wangen ausstreichen / Kiefer und Lippen lockern / Arme ausschütteln / HWS lockern
- Lippenflattern (immer ohne Kraft!) → entfernt auch Schleim
- leise und tief summen, dabei Hand leicht auf die Brust klopfen → entfernt auch Schleim
- „Ansatzrohr“ öffnen durch:
  - Einatmen auf „o“
  - inneres Staunen (Katze vor Mausloch)
  - Neugieriges Schnuppern (Was wurde denn gekocht?)
- Kieferkreisen bei geschlossenem Mund (langsam und gleichmäßig)
- leise und beruhigendes Seufzen auf „m“ oder blablablablab sprechen (Vorstellung: Wasser tropft aus dem Hahn)
- Bauchdecke entspannen → entspannt zugleich Zunge
- Zunge auf untere Zahnreihe ablegen / oder Unterlippe und tönen (vertrottelttes Gefühl)
- blablablabla.../ lilalilalilalila... /sibbelsabbelsibbel.../hiahiaiaiaia.../ höiöiöiöi.../ ....(schnell und auf allen möglichen Tonhöhen)

## **So kommen Sie ganz schnell „runter“**

*Blatt zur Nasenatmung - adaptiert aus: E.M.Haupt „Stimmt's“*

(Lesen Sie diese Sätze und atmen Sie am Ende jedes Satzes immer nur durch die Nase ein. Der Mund bleibt also am Ende des Satzes geschlossen und das Einatmen dauert länger als sonst. Das bringt einen sehr schnell in eine andere „innere Haltung“.)

Bald wird es warm.

Birken grünen am Bahndamm.

Blätter fallen vom Baum.

Bunt sind die Wiesen am Waldessaum.

Mitten über den Weg kriecht ein Regenwurm.

Meisen sind sehr furchtsam.

Mein Goldhamster ist ganz zahm.

Morgen ziehen die Kühe auf die Alm.

Bussarde schweben hoch im Raum.

Morgentau glitzert am Halm.

Brücken führen über den Strom.

Brausend tobt durch die Wälder der Sturm.

Bei Regen braucht man einen Schirm.

Bald sinkt die Welt in Nacht und Traum.

Mitten in der Nacht flog ein Käuzchen um den Turm.

Puten und Perlhühner machen großen Lärm.

Bären tanzen um den Platz herum.

Maikäfer fliegen mit Gebrumm.

Menschenmassen drängen sich am Schlagbaum.

Bist du wirklich stumm?

Manche Übungen sind wirklich heilsam.

[kontakt@juliane-breinl.de](mailto:kontakt@juliane-breinl.de)