

Stimmübungen/ Sprechübungen:

Haltung und Atmung

Beginnen mit dem Stehen. Fußsohlen spüren. Fersen sinken in den Boden ein. In den Kniekehlen etwas Spannung. Vielleicht zu viel? Austesten. Mit der Wahrnehmung den Körper nach oben wandern. Hüften, Bauchdecke, Hände, Arme, Schultern, Halswirbelsäule. Halte ich meinen Kopf oder balanciere ich ihn? (Marionettenpuppe) Wo weist mein Kinn hin? Richtung Brust oder Richtung Decke? Was macht mein Kiefer? Kann ich ihn lockerlassen und trotzdem meine Grundspannung halten? Mundinnenraum und Ansatzrohr (Hals innen). Ist er geöffnet?

Atem beobachten. Bewusst auch die Pausen zwischen Aus – und Einatmen-Impuls

Übung:

Zwerchfell aktivieren: Luft einschnüffeln. Stakkatoartig. Wie federnd geht das? (Baby, wenn es sich beruhigt/einschläft)

Klassische Zwerchfellübungen: pf...pf...pf...sch... sch....sch....k....k....k... (Hand dabei auf unteren Bauch und Impulse des Zwerchfells spüren)

Innere Haltung/ konzentriertes Loslassen:

Katze vor dem Mauselloch/ Essensduft riechen/ kleines, leicht erstauntes „Oh“ denken, Augen werden rund ...)

GRUNDÜBUNG „Spannung halten“:

- (1) Stimmloses Ausatmen auf „f.....“
oder „z.....“
- (2) Stimmhaftes Ausatmen auf „w.....“
oder „s.....“ oder „m.....“ oder
„ng.....“

Aufgabe: So lange wie möglich halten, so wenig wie möglich anstrengen dabei (Zeit messen)

→ Hilfen: (1) Spinnfaden, der auf der Ebene des Mundes sich spannt / Hand führt dabei die Ausatmung (2) das Ffff oder Ssss an der Wirbelsäule hinuntergleiten lassen oder in Innenfläche der Hand setzen, die auf Brustbein liegt; (3) Vorstellung und Hilfe mit Armen: immer weiter werden lassen mit Ausatmung (Brunnenweite)

Stimme und Artikulation

Stimm Lippen lockern mit:

- (1) einem Kutscher-Brrr
- (2) gesummter „ungeführter“
Seufzer auf „m“ → der Ton fällt
von alleine herab
- (3) „geführter Seufzer“ auf „m“ →
Ton gleitet herab wie an einer
Feuerwehrstange

→ immer kleineres Schnauben probieren -> wie viel Kraft und Spannung ist nötig?
→ beim Summen: Vibrationen im Brustkorb spüren durch Hand auflegen
→ Vorstellung: Seufzer breitet sich im Körper aus wie ein Duft/ wie Licht ...in jeder Zelle

Tönen / Sprech-Vorübungen

Übung:

Zartes „ng“ auf einem „angenehmen“ Ton in der Brustlage (wie die Grundübung)

„ng“ lauter und leiser werden lassen

- Ton wie ein Kirsche von oben pflücken (er ist bereits im Raum, bevor er erzeugt wird)
- Man kann sich auch vorstellen, wie man den Ton aus sich rauszieht. (Spinnenfaden)
- Oder wie man über einem sehr tiefen Brunnen tönt und sich der Ton darin immer mehr ausbreitet

„ng“ geht in einen Vokal über und wird gehalten bis Atem ausgeht

„ng“ geht über in alle Vokale (o, a, i, e, u, ...)

Kutscherschnauben tönend in Auf und Abs (wie ein Kind, dass Automotor nachahmt)

Blablabla... wie ein schneller Sprecher in Sprachbetonung

„Hänschen klein“ auf einem Ausatmer sprechen. Gelingt es unangestrengt, sind die Spannungsverhältnisse perfekt

- O und U (Lippenrundung bewusst vollziehen)
- I und E (Lippen spreizung)
- A (Kieferöffnung)
- alles sitzt auf einer Ebene (Spannung halten)
- Den Ton immer weiter von sich weg wahrnehmen im Raum
- Alles offen und weit halten -> Mundraum, Kehle, Brustraum (als ob er sich beim Singen immer weiter öffnet, ganz sachte)
- Vorstellung: „Kammersänger“ kann helfen

Merke: Eine gute Sprech-Lautstärke entsteht nicht durch Druck und Verengung, sondern durch Weite und Schwingung (Tragfähigkeit des Tons)

Sprechtempo reduzieren, Resonanz erhöhen, Satz-Enden „oben“ halten

Größere Amplituden der Kieferöffnung bestimmen unser Sprechtempo und können genutzt werden, um langsamer zu sprechen, mehr zu Akzentuieren und öffnen den Resonanzraum „Mund und Hals“.

Übung:

Alle Vokale am Wortanfang nutzen, um Mund weiter zu Öffnen als gewöhnlich, dabei das Wort mehr zu akzentuieren.

Satzenden nicht nutzen, um zu pausieren. Spannung halten und „In der Schweben bleiben“.

Sprechpausen bewusst machen. Auch hier das ökonomische Maß an innere Spannung (Katz vor Mausloch) halten.

- Sprechtempo wird nur geringfügig verlangsamt, aber Artikulation wird präziser
- Resonanzraum lässt Stimme „lauter“ werden bzw. tragfähiger
- Ökonomischer Einsatz von Spannung lässt den Sprecher unangestrengter sprechen - auch weil Resonanzräume besser genutzt werden (keine träge Masse, gegen die man ansprechen muss!)