

5 Tipps für deine Stimme: So geht's los!

1. Körper lockern:

Ziel: Durch Dehnen und Lockern des Körpers die Stimme aktivieren und das Körperbewusstsein fördern.

Übung:

-  Stell dir vor, du willst reife Äpfel von einem Baum pflücken.
-  Arme weit nach oben strecken, und bei Bedarf auf die Zehenspitzen gehen!
-  Danach: Arme und Beine ausschütteln.

2. Kiefer lockern

Ziel: Entspannter Kiefer = bessere Atmung und klarere Stimme.

Übung:

-  Gähne ausgiebig und massiere im Anschluss mit feinen, leichten Bewegungen deine Kieferregion.
-  Der Kehlkopf entspannt sich ganz natürlich.

3. Atmen

Ziel: Atem fließen lassen – ruhig, natürlich, kraftvoll.

Übung – Bauchatmung

-  Gerade & hüftbreit stehen, Schultern locker lassen
-  Durch die Nase in den Bauch einatmen.
-  Durch den Mund ausatmen mit einem leisen „ffffff“ – wie durch einen Strohhalm.
-  Atme regelmässig!

4. Persönlicher Grundton – Die eigene Resonanzlage finden

Ziel: Den natürlichen Klang deiner Stimme entdecken – genau in deiner persönlichen Wohlfühlage.

Übung:

-  Stell dir dein absolutes Lieblingsessen vor. Du nimmst den ersten Bissen und brummst genüsslich:
„Mmmhhh, das schmeckt toll!“
-  Lass den Ton entspannt entstehen – ein weiches, vibrierendes „mhhhh“.
-  Summe anschließend weiter und spüre, wie sich die Vibration im Gesicht, besonders im vorderen Mundraum, ausbreitet.

5. Zungenbrecher für klare Artikulation

Ziel: Zungenmuskulatur stärken – Aussprache trainieren.

Übungen:

-  Jede Silbe bewusst und deutlich sprechen.
-  „Fischers Fritz fischt frische Fische.“
-  „Der kleine plappernde Kaplan klebt poppige Pappplakate.“

 **Larissa Schleelein** 8700 Küsnacht, Schweiz

 079 282 13 31  www.voiceworkers.ch