



Präsentationen - Vorträge

Assistenz und mehr „just in time“

2. Januar 2015



## Dehnungsübungen – machen Sie Ihre Stimme fit

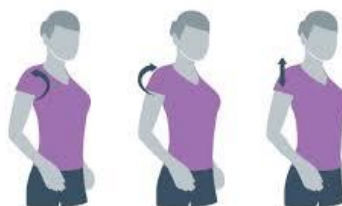
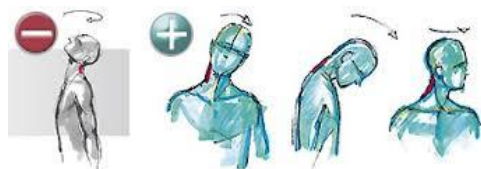
*Die Stimme ist schon ein fieses Ding. Da haben Sie sich intensiv mit Ihrem Thema befasst, lange an Ihrem Text geübt und sich mental auf Ihr Publikum vorbereitet. Und dann das: Statt des vollen Klangs Ihrer Stimme kommt nur ein heiseres Krächzen aus Ihrem Hals.*

Spätestens jetzt wird klar: Das Lamento vieler notorisch Schal tragender Schauspieler und Sänger über die Pflege der Stimme ist nicht nur affektiertes Künstlergehebe. Ihre Stimmlippen, die Ihren ureigenen Ton erzeugen, sind eine Muskelgruppe, die wie Ihre Laufmuskeln trainiert und vorbereitet werden muss. Sie ist Ihr wichtigstes Werkzeug als Redner. Einfache Übungen vor dem Auftritt helfen:

### 1. Lockerungsübungen

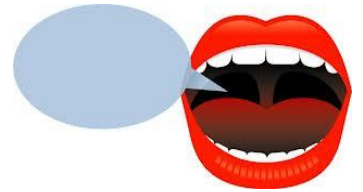
Der Körper ist Ihr Resonanzraum. **Bringen Sie ihn daher in einen entspannten Zustand durch**

- Kopfkreisen
- Schulterkreisen
- Armkreisen und
- „Ausschütteln“ von Oberkörper und Armen



## 2. Atemübungen

**Bringen Sie Ihre Atmung auf Normalstand und weiten Sie die Mundhöhle.**



Dazu diese Übungen:

- Beide Arme beim Einatmen über den Kopf heben, dann mit einem „ssss“ wieder ausatmen und die Arme dabei langsam wieder fallen lassen.
- Recken und strecken, wobei Sie jede Bewegung mit einem lang gezogenen „Woom“ und „Waaam“ begleiten.
- Kausilben: mit offenem Mund Kaubewegungen ausführen und dabei kurze Silben sprechen, in denen „au“, „a“, und „u“ vorkommen: „mjum“, „mjaum“ u. ä. (das führt oft zum Gähnen, siehe nächster Punkt).
- Gähnen: Dabei wird die Mundhöhle geweitet und es stellt sich ein Normalstand der Atmung ein.
- Lippenabhub: wie kleine Kinder die Unterlippe mit dem Finger abheben und „bababa“ sagen (es folgen Kombinationen ohne den Finger: „bababa bobobo bububu“, „blablabla blobblo blublublu“, „blamblamblam blomblomblom blumblumblum“ u. ä.)

Wichtig sind bei all diesen Übungen, dass die Lippen bei jedem Anlaut weit aufgebläht werden und dann locker aufspringen.

## 3. Sprechübungen

Sind Körper und Stimme in optimaler Position, trainieren Sie noch Aussprache und Artikulation:

- Mit einem Korken oder Stift zwischen den Lippen einen oder zwei Sätze oder Wortgruppen sprechen (wenn Sie einen Vergleich erhalten möchten, sprechen Sie denselben Text danach ohne Korken – Sie werden deutlich eine verbesserte, nicht übertriebene Artikulation bemerken).
- Geläufigkeitsübungen: Indem Sie Texte mehrfach wiederholen, festigen Sie Ihre Aussprache und Sie werden insgesamt sicherer. Dazu eignen sich besonders Wortgruppen für die einzelnen Laute oder die Gegenüberstellung ähnlicher Laute.

So vorbereitet findet Ihr Körper den idealen Klang und Ihre Stimme wird so wenig wie möglich belastet.

