

Die menschliche Stimme

Die menschliche Stimme dient nicht nur zur Kommunikation mittels Sprache, sie wird auch als das wichtigste und facettenreichste Instrument gesehen.



Wir wollen unserer Stimme einmal etwas Gutes tun und ein paar Lockerungs- und Stimmübungen machen. Achte während der Übungen auf eine entspannte und gerade Haltung. Stehe dazu auf.



Lockere dich erst einmal!

- ⇒ **Kreise** mit deinem **Kopf** ein paar mal links herum und rechts herum
- ⇒ Lasse deine **Arme kreisen**, erst den Rechten, dann den Linken, dann beide
- ⇒ Nun sind deine **Schultern** dran, bewege sie kreisförmig vor und zurück ohne dabei die Arme zu bewegen
- ⇒ **Schüttele** nun noch deinen **Oberkörper** und die **Arme** aus

Jetzt ist deine Stimme dran!

- ⇒ Versuche erst einmal **ausgiebig zu gähnen**, dabei weitet sich nämlich dein Mundraum und du hast die beste Atmung!
- ⇒ Nun tu so als würdest du **etwas kauen**, und sag dazu „mjam, mjaum, mjum“
- ⇒ Strecke dich so weit du kannst nach oben und sag dazu „wom, wam“
- ⇒ Singe nun ein schönes „**Oooooohhh**“. Währenddessen lässt du deinen **Kopf** langsam nach **hinten fallen**. Bewege ihn dann wieder nach vorn, so dass du dich richtig wohl fühlst.
- ⇒ Singe nun ein noch schöneres „**Oooooohhh**“ und lass dabei deinen ganzen **Oberkörper nach vorne fallen**. Deine Arme baumeln hin und her. Gehe dann langsam zurück in deine Ausgangsposition.
- ⇒ Zum Schluss hebe deine Arme nach oben, atme tief ein. Atme aus in dem du „**ssssssssssssssss**“ sagst, solange, bis die gesamte Luft draußen ist.

Erledigt

