

Stimme aufwärmen

„ Übe mäßig, aber regelmäßig“

- Üben Sie täglich 1-3mal über den Tag verteilt.
 - Es ist besser, regelmäßig kurz zu üben, als einmal lang.
 - Planen Sie die Zeit fest ein, wie beim Zähneputzen ; z.B. morgens im Bad, in der Mittagspause, vor der Nachtruhe
 - Üben Sie in einem gut gelüfteten Raum oder im Freien
 - Machen Sie nicht alle Übungen, sondern die die Ihnen gerade einfallen oder an denen in diesem Moment Gefallen haben – sie wirken besonders gut!
 - Üben Sie in unterschiedlichen Positionen (sitzen, stehen,liegen)
 - Dehnen, strecken und recken Sie sich zwischen den Übungen
 - Nehmen Sie sich und Ihre Stimme bewusst wahr und beugen Sie Stimmbelastungen vor durch folgende Übungen.
-
- Dehnen, strecken und räkeln Sie sich.
 - Regen Sie Kreislauf und Atmung an in dem Sie auf der Stelle laufen oder hüpfen.
 - Lösen Sie grobe Verspannungen durch Arm-, Schulter- und Beckenkreisen, Yoga oder Qigong
 - Achten Sie auf eine lockere, gut aufgerichtete Körperhaltung im Sitzen und Stehen.
 - Summen Sie auf „mmm“ in einer angenehmen Tonlage und klopfen Sie dabei den Brustkorb ab → so bringen Sie die Stimme in Gang
 - Lassen Sie Ihre Zunge 1 Minute hinter den Lippen kreisen
 - Lockern Sie Ihre Artikulationsorgane durch Lippenflattern, Schmatzen, Kieferschütteln
 - Vertiefen Sie Ihre Ausatmung indem Sie langsam und möglichst lange auf
f----- ->
s----->
sch-----> ausatmen.
 - Sprechen Sie Silbenreihen wie bi-ba-bu, da-di-du für den vorderen Stimmansatz.
 - Kräftigen Sie Ihren Bach-Beckenraum durch stimmhaftes Lippenflattern. Eine alte Propellermaschine die landet und startet ist eine gute Vorstellungshilfe.

Wichtig: Bei Anzeichen von Heiserkeit oder Stimmermüdung müssen die Übungen sofort beendet werden

