

„Powerful Voice“ – Teil 1

Am Anfang sollen Übungen zu den Funktionen des Stimm- und Sprechapparates stehen. Diese unterteilen sich in verschiedene Bereiche z.B. in:

1. Entspannungsübungen
2. Atemübungen
3. Training der Artikulationsorgane
4. Resonanzübungen
5. Stärkung der Performanz und Stimmkraft

Fangen wir mit Entspannung an. Zur guten Stimmbildung benötigen wir einen sogenannten Eutonus. Also eine gute Spannung. Und zwar dort, wo sie notwendig ist. Und überall anders sollten unsere Muskeln entspannt sein.

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, sich hinzulegen oder in eine stille Ecke zu setzen, um Autogenes Training oder um die 5-4-3-2-1-Methode zur Selbsthypnose anwenden zu können, dann sollten Sie eine uralte Entspannungsübung machen wie man sie auch bei verschiedenen Säugetieren beobachten kann. (Haben Sie Katze oder Hund? Dann kennen Sie das.)

Stellen Sie sich hin, die Füße in etwa Hüftbreit auseinander und nehmen Sie Ihre Arme in die Höhe und strecken sich mit dem ganzen Körper nach oben so weit Sie können. Dabei sollten Sie schon auf den Zehen stehen ☺. Und strecken, strecken, strecken ... Sie merken es, Sie kennen das vom morgendlichen Räkeln im Bett oder zwischendurch auf ihrem Bürostuhl. Dieses Strecken in etwa 8-10 s praktizieren und, jetzt kommt das Entscheidende, die Arme und Schultern danach einfach fallen lassen und ein bisschen leicht in die Knie gehen und entspannen (Was ja eigentlich das falsche Wort ist. Es muss ja lösen heißen) also lösen, lösen, lösen ... etwa 20 s.

Und danach strecken Sie Ihre Arme wieder in die Höhe und versuchen jetzt mit den Händen abwechselnd etwas Fiktives zu greifen, was sich über Ihnen befindet. Strecken und greifen, greifen, greifen ... ca. 10 s. Und danach wieder fallen lassen und lösen, lösen, lösen... ca. 20 s. Und jetzt kommt auch noch die Stimme dazu. Strecken und greifen Sie wie gehabt und kurz bevor Sie lösen, produzieren Sie einen beliebigen Ton (der wird sich in der Spannungsphase recht hoch anhören) und lassen ihn parallel mit dem Fallenlassen Ihrer Arme ebenfalls fallen, so dass der Ton am Ende ein recht tiefer, entspannter also gelöster Ton entsteht. Ja, das kann sich schon komisch anhören und anfühlen. Und Sie kennen diesen Stimmeinsatz vielleicht von anderen, durchaus sehr angenehmen „Beschäftigungen“ ☺, oder?

Praktizieren Sie dieses Dehnen, Strecken und Greifen und das anschließende Lösen mit Stimme ruhig 5-6 mal. Jetzt sollte sich in Ihrem Körpergefühl schon etwas angenehmes getan haben. Wenn noch nicht, gönnen Sie sich eine Pause und probieren es später noch mal.

Es könnte schon jetzt passieren, dass der Ton am Ende dieses angenehmen Fallenlassens Ihrer eigentlich natürlichen und gesunden Stimmlage entspricht, in welcher Sie eigentlich immer reden sollten. Nämlich der Indifferenzlage oder auch der mittleren Sprechstimmlage. Was das ist, damit befassen wir uns bei einem der nächsten Male.