

Was ist die „Stimme“?

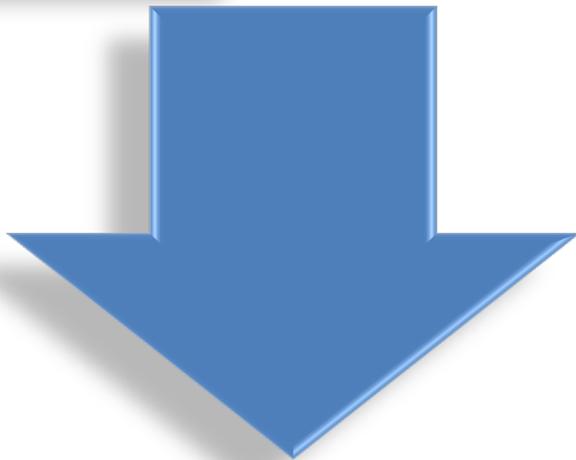
- Die Stimme ist ein Klangereignis.
- Sie entsteht durch die Ausbreitung von Schallwellen in Räumen. Diese Räume befinden sich innerhalb und außerhalb unseres Körpers.
- Atem und Stimme hängen unmittelbar voneinander ab.
- Stimme ist eine Muskelaktivität während der Ausatmung.
- Eine klare und deutliche Stimme bedeutet: Mehr Muskelaktivität.

Muskulatur



Atemmuskulatur

(Zwerchfell, Rippen, etc)



Stimmuskulatur

(Stimmklappen, Ansatzrohr)

Resonanzräume im Körper

hintere Kopfresonanz

Rachenraum,
Nasnrachenraum

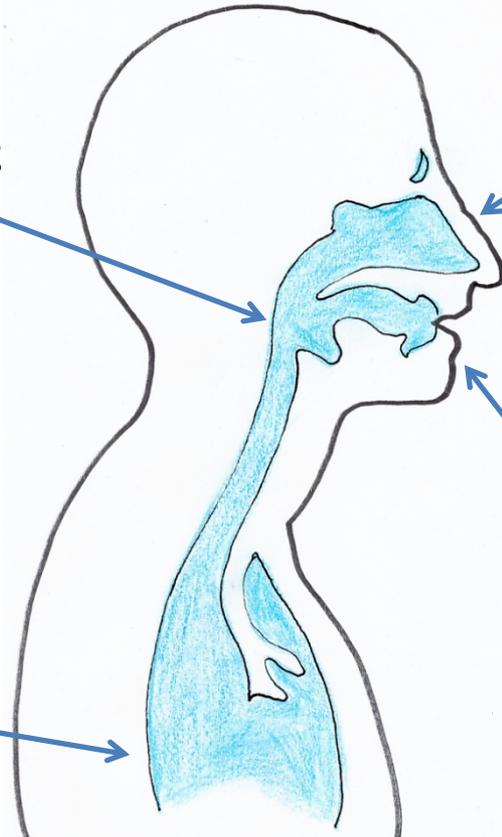
vordere Kopfresonanz

Nasenraum,
Nasennebenhöhlen, etc.

Mundraumresonanz

Mundraum

Brustresonanz

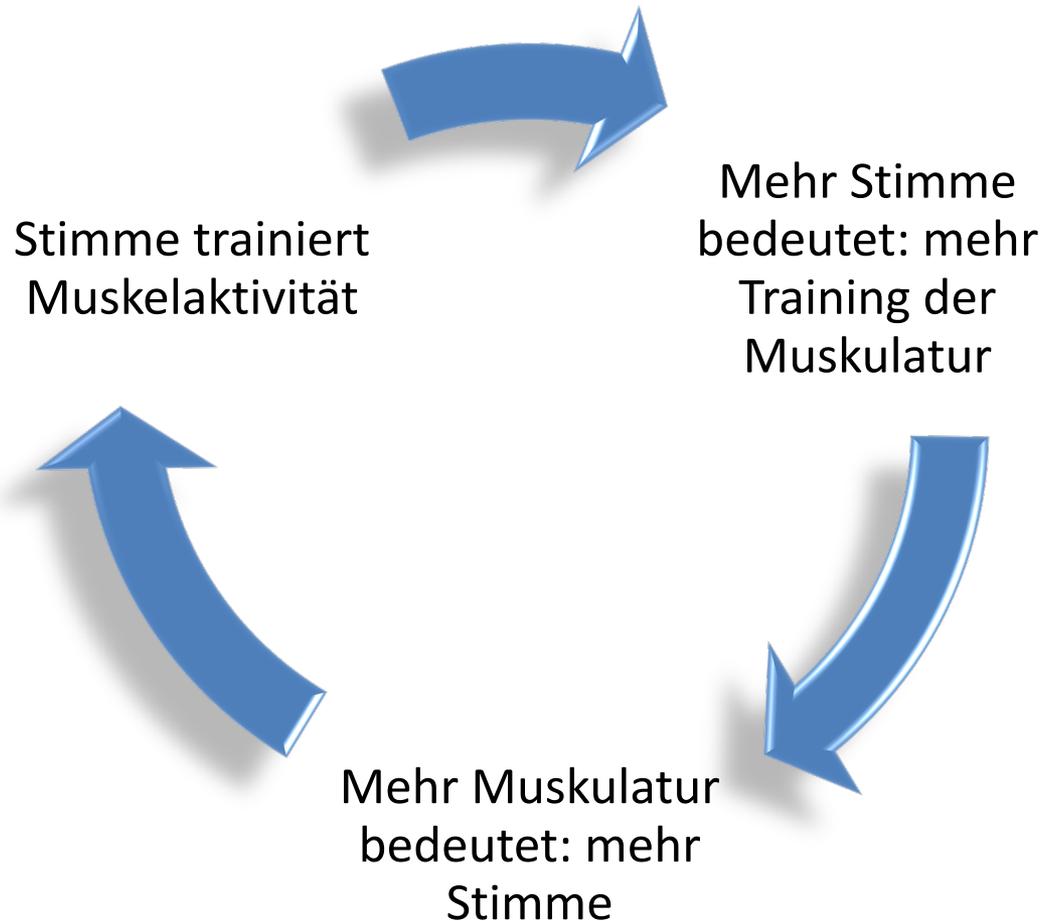


Alle im Körper durch Schallwellen und Knochenresonanz angeregten Räume

Der wichtigste Muskel



Muskeltätigkeit



Warm Up!

Aktivierung - Stimme

- Nase freimachen - schnauben
- Lippen flattern - Zunge flattern
- Grimassen schneiden – Gesichtsmassage
- Langes Ausatmen auf „FFF“, durch den geöffneten Mund den Atem in den unteren Rücken strömen lassen.
- Gähnen, dabei Ton auf „Ohh“ erzeugen (´Brot´, ´oben´)
- Dazu Kaubewegungen und „Hmm “

Warm Up!

Aktivierung – Atem

- Mit dem Einatmen Arme seitlich nach oben, Handflächen zeigen nach oben, mit dem Ausatmen Arme nach unten gegen imaginären Widerstand.
- Oberkörperrotation, Arme locker schlenkern lassen, Atem kräftig auspusten auf „FFF“ - (Einatmung kommt von alleine.)
- Große Armkreise, rechts, links, vorne in beiden Richtungen.
- Den ganzen Körper kräftig abklopfen.
- „Vier ist schuld!“ (Pendeln 1-4)

Warm Up!

Artikulation

- F.P.K.T - F.P.K.T - F.P.K.T - F.F.F.F ----- (4 mal wiederholen)
- Wip Wap Wup - Wip Wap Wup
Babubap Babubap - Babubap Babubap
Dingeling Dingeling - Lingedinge Lingedinge
Midilada Gudilada - Midilada Gudilada