FREIRAUM
KOMMUNIKATION
DANIELA ZELLER

WARM UP

für Stimme und Körper

FREIRAUM KOMMUNIKATION
Daniela Zeller I Wollzeile 18 Top 11 I A - 1010 Wien I Tel/Fax: +43 1 29 38 535 I office@freiraum-kommunikation.com I www.freiraum-kommunikation.com

Schritt 1)

Lippenflattern (bbrrrrrrrr.....)
Das bringt`s: aktiviert die Lippen, aktiviert Bauch und Beckenboden.

Schritt 2)

3 – 5 Atemzüge bewusstes Ausatmen auf „f".
Nach Ausatmung darauf warten, dass sich Körper von allein einen neuen Atemzug holt.
Das bringt`s: gegen Müdigkeit, baut Stress ab und hilft bei Lampenfieber.

Schritt 3)

- Gähnen
- Die Finger beider Hände umfassen den Unterkiefer und schütteln ihn aus (Unterkiefer = passiv. Hände = aktiv)
  Das bringt`s: lockert die Kiefermuskulatur

Schritt 4)

„Zungenstrecker"

- Unterkiefer entspannt hängen lassen
- Die Zungenspitze berührt die Innenseite der unteren Schneidezähne
- Die Zunge ist breit und dehnt sich nach vorne und wieder zurück. Die Zungenspitze bleibt während der gesamten Übung in Kontakt mit den unteren Schneidezähnen.
- Das bringt`s: Lockert Zunge und Kehlkopf

Schritt 5)

„haha" (beim Tönen von „haha" liegt die Zunge locker am unteren Gaumen, die Zungenspitze berührt die unteren Schneidezähne, der Mund ist weit geöffnet.)
Vorstellung: Seufzer („haha" bleibt jedoch klarer Ton!)

Schritt 6)

„hahamma" (beim Tönen von „hahamma" liegt die Zunge locker am unteren Gaumen, die Zungenspitze berührt die unteren Schneidezähne, der Mund ist weit geöffnet.)
Das bringen die Schritte 4, 5 und 6: Lockerung von Kiefer und Kehle.

FREIRAUM KOMMUNIKATION
Daniela Zeller I Wollzeile 18 Top 11 I A - 1010 Wien I Tel/Fax: +43 1 29 38 535 I office@freiraum-kommunikation.com I www.freiraum-kommunikation.com

Schritt 7)

„mmmmmmmmm" tönen (Vorstellung: Ton wird zum Mund herangezogen, nicht weggeschoben. Die Lippen liegen locker aufeinander, die Zunge liegt locker am unteren Gaumen, der Mund ist innerlich geweitet.)

Das bringt`s: Stimmmassage, Finden der Indifferenzlage (= jene Stimmlage, in der wir uns beim Sprechen am Wenigsten anstrengen = unsere natürlich Stimmlage, in der wir stundenlang sprechen können, ohne heiser zu werden). Wirkt entschleimend.

Schritt 8)

„mmmmmmmmm" tönen + den Nacken abrollen, wieder aufrollen, Kopf und Nacken sanft nach rechts und links rollen, dabei tönen)

Das bringt`s: Spüren der Resonanzräume im Körper, Stimmmassage, Finden der Indifferenzlage, wirkt entschleimend, lockert Nackenmuskulatur und Kehle)

Schritt 9)

b – d – g.

Das bringt`s: aktiviert Lippen („b"), Zungenspitze („b") und den weichen Gaumen („g).

Variationsmöglichkeiten:

* g – d – b
* b – d – g
* b – d – g – d
* g – d – b – d

Langsam beginnen, nach und nach das Tempo erhöhen!

Das bringt`s: Bereitet die Stimme auf ihren Sprecheinsatz vor und erhöht die sprachliche Flexibilität.

Schritt 10)

3 – Punkte – Stand

- Im Stehen laufen.
- Oder mithilfe eines Tennisballs die Fußsohlen massieren.
- An beiden Füßen den Ballen der großen und der kleinen Zehen, sowie die Mitte der Fersen aktivieren.
- Vorstellung: diese drei Punkte sind wie ein Stecker, der sich mit dem Boden verbindet.

FREIRAUM KOMMUNIKATION
Daniela Zeller I Wollzeile 18 Top 11 I A - 1010 Wien I Tel/Fax: +43 1 29 38 535 I office@freiraum-kommunikation.com I www.freiraum-kommunikation.com

Das bringt`s: aktiviert die Füße. Sorgt für eine aufrechte Haltung und ist die Grundlage für das optimale Zusammenspiel der horizontalen Ebenen im Körper (Füße, Beckenboden, Zwerchfell Stimmbänder, Mundboden, Gaumen, Schädeldach).

Die optimale Körperhaltung – Punkte im Körper

- Füße: parallel, hüftbreit. Bodenkontakt!
- Knie: locker
- Bauch: Bauchmuskulatur ist locker
- Becken: gerade
- Brustkorb: offen
- Schultern: locker
- Kopf: gerade. Vorstellung: Sie tragen eine Krone auf dem Kopf

Die Atmung

- Die für SprecherInnen optimale Atmung ist die Bauchatmung.
- Die richtige Atmung ist ein vegetativer Vorgang (=der Körper holt sich von allein einen neuen Atemzug.)
- Sprechen findet immer auf der Phase der Ausatmung statt.

- Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke.
- Beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke.

Atemübung 1:
Legen Sie sich eine Hand auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels.
Lenken Sie Ihre Atmung in diesen Bereich.
Üben Sie diese Übung anfangs am Rücken liegend und mit aufgestellten Beinen. In dieser Körperhaltung ist es am Einfachsten, die Bauchmuskulatur zu entspannen.
Später können Sie diese Übung auch im Sitzen und Stehen üben.

Atemübung 2:
Lassen Sie von allein neue Atemluft in Ihren Körper strömen.
Atmen Sie auf einem langen „ffff“ aus – solange, bis Ihre Ausatmung WIRKLICH zu Ende ist.

FREIRAUM KOMMUNIKATION
Daniela Zeller I Wollzeile 18 Top 11 I A - 1010 Wien I Tel/Fax: +43 1 29 38 535 I office@freiraum-kommunikation.com I www.freiraum-kommunikation.com