

Deine Übungen zum Aufwärmen der Stimme

1) das Atem-Viereck:

Atme in gleichmäßigem Rhythmus ein, halte dein Atem an, atme aus und halte den Atem an. Finde den für dich passenden Rhythmus und führe diese Atmung für circa ein bis 2 Minuten fort.

2) der Zug:

Der Zug bringt das Zwerchfell in Bewegung nach einem langen „Sch“ unterbreche diesen langen Ton mit kraftvollen Bewegungen deines Zwerchfells (der Ton klingt dann wie ein „scht“ „scht“ „scht“). Auch beim Einatmen kannst du das tun, indem du in kraftvollen Bewegungen Luft durch die Nase ziehst.

3) das Pferd:

Wie ein Pferd schnaubst du Luft durch deine Lippen, so dass sie locker in Bewegung kommen / flattern.

4) die Lieblingsspeise:

Lasse dir deine Lieblingsspeise im Mund zergehen. Diese Übung regt auch deine Fantasie an, was deinen Hypnoseanleitungen ebenfalls zugutekommt. Ob du leise genießt oder etwas lauter liegt ganz bei dir. Bringe auf jeden Fall deinen Kiefer, deinen Mund und deine Zunge in Bewegung und nutze auch deine Stimmbänder, um einen Genusslaut zu erzeugen.

5) das Gähnen:

Das Gähnen ist wichtig, um den Kiefer zu lösen und somit unseren Stimmraum zu vergrößern und unsere Artikulation zu verbessern. Lege deine Zunge hinter die unteren Schneidezähne und los geht's. Lass dich inspirieren von den herzhaft gähnenden Bewohnern der Tierwelt um dich herum.

6) die Sirene:

Summe oder singe einen Ton und lasse ihn dann über verschiedene Töne nach oben und unten wandern. Schönheit steht an zweiter Stelle, wenn du hier die Stimmbänder aufwärmst!

7) deine Lieblingsmelodie:

Singe deine Lieblingsmelodie, oder etwas anderes, was dir in den Sinn kommt. Wenn du nach einer einzigen kurzen schnellen Übung suchst, dann lass es diese sein. Denn diese Übung bringt nicht nur deine Stimmbänder in Bewegung, sondern macht auch glücklich.

8) der Rasenmäher:

Beim Rasenmäher geht es um die Kraft in der Stimme. Nutze dafür auch deinen Körper, um deinen Brustraum zu weiten. Ziehe mit einer Hand den Rasenmäher an und mache dabei brummende Geräusche; du kannst auch beide Arme nutzen und so deine Kraft noch stärken werden lassen. Experimentiere!

9) das Zählen:

Zähle nun noch von 1 bis 10, achte auf jeden Konsonanten und jeden Vokal, das braucht manchmal ganz schön viel „Zungenspitzengefühl“!

Nun bist du bereit mit einer starken Stimme in Hypnose zu führen!