Morgenübungen zur Stimmpflege - Evemarie Haupt

a) - Übungen für die Feinansprache der Stimmlippen
b) - Übungen für die Kraftentfaltung der Stimme

1 a) Seufzer-Übung: Über die Schulter schauen (Einatmung)
In die Mitte zurück mit leisem Seufzerton, lächelnd

1 b) Gähn-Übung: Rechte Schulter langsam kreisen, dasselbe links
Dasselbe mit Gähnen und Form beibehalten über den Schluss hinaus
Dasselbe mit „mjam-mjam-mjam...“ und „hoooo...“

2 a) Manuelle Vibration: Die Hände liegen seitlich an den unteren Rippen auf
Atembewegung spüren
Sehr leise Summtöne auf „m, n, ng“ und die Hände
Vibrieren federnd mit, Einatmung kommen lassen
Oben –Mitte – Unten – Seitlich – Hinten möglich.

2 b) Artikulationsbereich: Die Zunge kreist vor den Zähnen drei-sechmal rechts,
dann links herum.
Luft in diesen Bereich blasen und einen Moment warten vor
Der kleinen Explosion zum „b“, dann „b-b-b-b-..“
Dasselbe mit „Bi-bs-bo-bu...“, dazu federndes Schnippen
mit dem Daumen unter dem Mittelfinger (Daumensattelgelenk
nach Heptner) und Daumen-Kleinfinger-Schluss und andere.
Lebendig „wie ein Clown für Kinder“ auch mit Singstimme,
Frei wie Jazz oder Oktaven-Dreiklänge.

3 a) Das kleine bdu: Über das Gesicht streichen, dann leichtes Zupfen im Gesichtsbereich
Dazu sehr leise „bdu“ phonieren auf verschiedene Tonhöhen.
Der Kiefer geht bei „u“ wirklich nach unten und zurück in leichte
Lächelstellung (reflektorische Einatmung), Spiegel hilft.
Das leise Tönchen klingt wie ein kleiner Tropfen, alle Lagen.
(Übung kommt von alten Schlaffhorst-Andersen-Lehrern)

3 b) Tiefer Impuls: Beide Hände auf den unteren Bauchbereich legen,
Ein lockeres Lippen-Brrr...phonieren und die leichte
Anspannung dabei im unteren Bauchbereich wahrnehmen.
Auftaktig weiterführen, dann auch wie Anwerfen eines Motorrads,
locker bleiben. Schließlich zu Akzentmethode-Übungen ausweiten.