

Ein mögliches Stimmübungsprogramm für das tägliche Training der Sprechstimme

Entspannungsübungen

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich entspannt hin (hören Sie dabei z.B. Ihnen angenehme, ruhige Musik)
- versuchen Sie abzuschalten, innerlich ruhig zu werden, legen Sie beide Hände auf den Bauch und spüren den ruhigen und gleichmäßigen Atemrhythmus
- spüren Sie das leichte Heben und Senken der Bauchdecke
- erleben Sie die drei Phasen der Atemung: Einatmung - Ausatmung - Pause

Atemübungen

- aus dieser erreichten Entspanntheit heraus führen Sie verschiedene Atemübungen durch:
 - .Einatmen – hörbares Ausatmen auf verschiedenen stimmlosen, dann stimmhaften Konsonanten
 - .Einatmen - Ausatmen auf f -f-f-f-f-f-, s-s-s-s-s u.a. mit kleineren Unterbrechungen des Ausatemstromes (Lungenfeger nach L.Kofler)
 - .Atemschnüffeln : dreimal durch die Nase einatmen , dazwischen liegt jeweils eine kurze Pause (so als würden Sie den Duft einer Blume einsaugen)
- Atemübungen auch im Stehen durchführen, zuvor den Schulterbereich durch leichtes Schulterkreisen oder durch Hochziehen und wieder Fallenlassen der Schultern entspannen

Lockerungsübungen

- im Stehen oder Sitzen die Artikulationsorgane lockern und entspannen :
 - .Wangen aufblähen und platzen lassen
 - .Lippenflattern (Schnauben eines Pferdes nachahmen)
 - .Lippen mit dem Finger abheben
 - ."Zähneputzen"
 - .Pleulübung (Zungenspitze liegt hinter den unteren Schneidezähnen , Zungenkörper schnell weich federnd vor und zurück)
 - .Zunge "ausschütteln"
 - .Kieferschütteln
 - .Glöckchenübung(Zunge pendelt zwischen den Mundwinkeln hin und her)

Stimmübungen

- alle Übungen mit entspanntem Stimmtönen durchführen
- .Wangen aufblähen und platzen lassen auf bla-bla-bla-bla
ble-ble-ble-ble ,Vokalreihe durchgehen
- .Lippenflattern (Geräusch eines Motors nachahmen)
- .Lippenabheben mit Stimme
- .Ventiltönen produzieren
- .Gähübung

-Einpendeln in die Indifferenzlage

- .das Gutschmecken einer Speise auf mmm ausdrücken, verbunden mit leichten Kaubewegungen
- .anschließend laute Kaubewegungen (njom-njem-njam-njim-njum)
- .mehrmals das zustimmende „mm“ produzieren
- .Reihensprechen (zählen bis 20 , Wochentage oder Monatsnamen nennen)

-Summübungen

- .Rutschbahn auf mmm
- .Rutschbahn auf mmm in Verbindung mit Silben und Wörtern(mmm-----mom, mmm----- Mond, mmm-----Maus,Mann,Mohn , u.a.
(Meister Müller mahle mir meine Metze Mehl. Morgen muß mir meine Mutter Michmuß machen)
- ."Gitarrespielen" mit der Nase

-Steigerungsübungen

- .auf mmm leise beginnen , immer intensiver und kräftiger werden, aber dabei stimmlich nicht in die Höhe gehen
- .Atemwurf auf hap-hep-hip-hop-hup
auf ap-ep-ip-op-up
auf wap-wep-wip-wop-wup
- .Atemwurf mit nanananana , nanun , nein , Namen nennen , Nenne mir neun neue Namen usw.
- .Atemwurf auf blablablablaaa , blebleblebleee, usw.
- .Atemwurf in Verbindung mit Wörtern und Ausrufe: Halt!, Komm!, Alle mal herhören!, Stop! Geh weg!, Paßt auf!, Achtung, Achtung!! usw.

Tägliches Stimmtraining kräftigt die Stimme und beugt Stimmstörungen vor!