

Lektion 1: Die richtige Tiefenatmung

Wie Sie eine tiefe und entspannte Stimme bekommen werden



Fast 40% Ihrer Gesamtwirkung, egal ob auf Video oder live vor Publikum beruhen auf einer starken und emotionalen Stimme und einer deutlichen Artikulation. In den nächsten Lektionen werden Sie einige sofort umsetzbare Grundübungen aus den Bereichen Atmung, Resonanz und Artikulation kennen lernen. Durch diese Übungen werden Sie die Basis für eine tiefe, angenehme und erotische Stimme erlangen.

Übrigens: Eine starke Stimme bewirkt automatisch auch eine präzise Körpersprache, eine authentische Gestik und ein natürliches Selbstbewusstsein. Weitere positive Effekte sind eine entspannte und dennoch präzise Ausstrahlung.

Bauchatmung (Tiefenatmung)

Wir beginnen mit der richtigen Atmung. Eine sogenannte Tiefen- oder Bauchatmung bewirkt schon über 50% einer angenehmen und tiefen Stimme. Ihre Stimme wird lauter, volltöner und tragfähiger.

Ferner werden Sie durch eine korrekte Atmung viel weniger nervös sein, falls Sie an Lampenfieber und Unwohlsein beim Sprechen leiden; z. B. bei einer Präsentation.

Im nachfolgenden gebe ich Ihnen einige verschiedene Übungen zur Auswahl, führen Sie einfach die Übung oder die Übungen regelmäßig aus, welche Ihnen am ehesten zusagen und bei der Sie sich am wohlsten fühlen.

Sie können eine derartige Übung auch kurz vor Ihrem Auftritt ausführen, falls Sie eine Gelegenheit dazu haben, dadurch wird sich Ihre Nervosität spürbar verringern.



Übung 1: Wahrnehmung der Tiefenatmung

Für diese Übung legen Sie sich bitte auf den Rücken. Die Füße werden aufgestellt und bleiben bei dieser Übung stets auf dem Boden. Ziehen Sie Ihre Füße nun möglichst nahe an den Körper heran und stellen sie diese zusätzlich hüftbreit auseinander. Nun einfach atmen.

Durch diese etwas verdrehte Körperhaltung werden Sie sehr tief in den Bauch ein- und wieder ausatmen. Eine unnatürliche Brustatmung wird durch diese Stellung vermieden. Diese Übung bitte täglich ausführen, bis allmählich eine natürliche Tiefenatmung entsteht.

Übung 2: Verstärkung der Tiefenatmung

Stellen oder setzen Sie sich für diese Übung aufrecht hin und legen Sie Ihre Fingerspitzen auf Ihre Schultern. Die Ellenbogen zeigen dabei vom Körper seitlich weg. Die Schultern sollten nicht angehoben werden.

Bringen Sie nun bei jeder tiefen Einatmung Ihre Ellenbogen vor der Brust zusammen und beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück. Bitte einige Male wiederholen.

Übung 3: Erdenverbindung

Legen Sie sich auf den Bauch und spüren Sie Ihre Bauchdecke, wie diese sich durch Ihre tiefe Atmung hebt und senkt. Nach einer Weile stellen Sie sich vor, dass Ihr Bauch mit jeder Einatmung immer größer und größer wird. Mit jedem Atemzug wird Ihr Bauch kugelförmiger, runder und dicker. Stellen Sie sich nun vor, Ihr Bauch wächst mit jedem Atemzug weiter und tiefer in die Erde hinein; Sie sind nun mit der Erde und dem Leben verbunden. Sie werden ein Teil von dieser Erde und allen Lebens, Sie sind mächtig und stark. Wenn Sie dieses starke Gefühl spüren können, dann machen Sie nun bei jeder Ausatmung ein tiefes und brummiges „Oooh!“. Fühlen Sie dabei, wie diese tiefe Schwingungen Ihnen Kraft und Energie schenken.

Lassen Sie nach einiger Zeit Ihren Bauch gedanklich wieder kleiner und kleiner werden bis Sie Ihren normalen Bauchumfang wieder erreicht haben und kommen Sie dann allmählich wieder in Ihre Ausgangsposition zurück.

