

# KURS MACIG VOICE

Eine tiefe und angenehme Stimme entwickeln

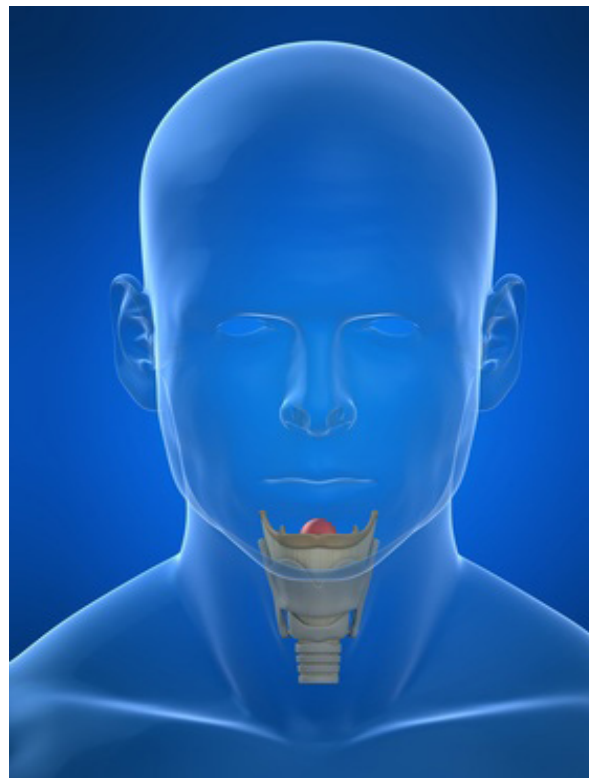
---

## Lektion 2: Aktivierung der Resonanzen und Tragfähigkeit der Stimme

### Resonanz und Volumen in der Stimme

Durch Resonanz- und Tragfähigkeitsübungen wird Ihre Stimme weiter an tiefen Klang gewinnen.

Die Wahrnehmbarkeit und die Tragfähigkeit (Lautstärke) Ihres Sprechens wird zusätzlich deutlich erhöht.



## Übung 1: Lirumlarum

Sprechen Sie den nachfolgenden Satz dreimal in einem Art Singsang:

*Liiiiiiiiirum laaaaaaaaaarum Löööööööööfelstiiiiiiiieel – aaaaaaaaaalte Weiiiiiiiiüber eeeeeeeeessen  
vieeeeeeeeel.*

## Übung 2: Papprollensprechen

Atmen Sie entspannt ein und aus und halten Sie die leere Rolle eines Küchen- oder Toilettenpapiers vor Ihre Lippen. Sprechen Sie nun in die Papprolle hinein und decken Sie mit einer Hand die Rolle teilweise bzw. ganz zu. Sie werden spüren, wie sich Ihre Resonanzräume öffnen.

Sollten Sie gerade keine Papprolle zur Hand haben, sprechen Sie lautstark zu einem imaginären Punkt in circa 4 Meter Entfernung. Auch dadurch erreichen Sie eine Verbesserung der Resonanz und der Tragfähigkeit Ihrer Stimme.

## Übung 3: Rufübungen (Solo- oder Partnerübung)

Rufen Sie die nachfolgenden Sätze in einer hohen Lautstärke. Versuchen Sie bei diesen Rufübungen aus dem Bauch heraus zu rufen, um eine Heiserkeit zu vermeiden.

*Ich kann Sie nicht hören!*

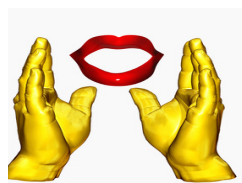
*Reden Sie lauter!*

*Ich will nichts kaufen!*

*Wie stellen Sie sich das vor?*

*Lassen Sie mich ausreden!*

*Was wollen Sie?*



*Putzen Sie sich gefälligst die Schuhe ab!*

*Kann Ihr Köter nicht leiser bellen?!*

*Schreien Sie nicht so laut!*

*Können Sie nicht aufpassen?!*

Verwenden Sie weitere eigene Rufübungen.

### **Übung 4: Kausummen**

Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen. Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, Sie würden ein Essen kauen. Bewegen Sie dabei Ihre Kiefern, als ob Sie eine echte Speise im Mund hätten. Nach einer kleinen Weile beginnen Sie entspannt zu summen während Sie weiterkauen. Summen Sie ein entspanntes mmmmmmmmh während einer kompletten Ausatmung. Sie werden Vibrationen Kopf und im Oberkörper spüren.

Genießen sie diese Körperresonanzen, Ihr Körper wird sich wie ein wohlklingendes Instrument anfühlen. Und genau dies werden Sie durch eine derartige Übung erreichen: Ihre Stimme wird ein wohlklingendes Instrument Ihrer Kommunikation.

### **Übung 5: „Alpha-Affe**

Stehen Sie mit mit den Beinen hüftbreit auseinander und trommeln Sie wie ein alpha Gorilla mit geballten Fäusten in schnellen Klopfbewegungen auf Ihre Brust. Dabei lassen Sie ein entspanntes AAAAH (nicht brüllen!) ertönen. Diese Übung dient ebenso zur Lösung einer inneren Anspannung.

