

## Lektion 5

### Sekunden-Übungen für die tiefe Stimme

Diese Lektion ist noch speziell für Menschen die sagen „Ich habe so viel zu tun, da habe ich nicht die Zeit dafür, das Training komplett zu absolvieren“. Die nachfolgenden Sekunden-Übungen sind so gestaltet, dass diese ohne irgendeinen größeren Zeitaufwand quasi „nebenbei“ ausgeführt werden können und ebenso den Effekt der entspannten und tiefen Stimme bewirken. Ebenso ist diese Lektion geeignet für Ihre Stimmfitness der tiefen Stimme für die Zeit nach dem Kurs. Tiefe Stimme – einfach mal nebenbei üben.



# Wie genau funktionieren diese Sekunden- -Übungen?

Wie wir in den vorherigen Lektionen von „Magic Voice“ bereits gelernt haben, sind vor allem drei Bereiche für die tiefe Stimme entscheidend:

- Die tiefe Atmung und alle damit verbundenen Muskeln mit dem Zwerchfell als Hauptelement
- Die Entspanntheit des Körpers in Verbindung mit einer locker-präsenten Körperhaltung
- Insbesondere die Resonanzräume sind für einen tiefen und satten Stimmsound maßgeblich

Speziell für diese drei Bereiche sind diese Sekunden-Übungen gedacht und entwickelt worden.



### **Sekunden-Übung 1 (Atmung):**

Versuchen Sie eine möglichst natürliche Atmung zu gebrauchen. Atmen Sie mehrfach tief ein und wieder aus, um ein Gefühl für eine tiefe Atmung zu erhalten. Auch während Sie sprechen, denken Sie zwischendrin immer wieder an eine tiefe Bauchatmung. Ihre Stimme wird dadurch einen tieferen und resonanzreicheren Klang bekommen.

### **Sekunden-Übung 2 (Atmung):**

Es ist Ihr Geburtstag! Stellen Sie sich einen großen Geburtstagskuchen mit vielen kleinen Kerzen vor, welche Sie mit einigen kräftigen „FFFFF“'s auspusten

### **Sekunden-Übung 3 (Atmung und Körperhaltung):**

Die Dampflok: Imitieren Sie eine Dampflok, indem Sie mehrfach ein kräftiges „SCH! SCH! SCH! SCH!“ von sich geben. Verstärken Sie den Übungseffekt dadurch, dass die Dampflok nun einen Berg erklimmen muss (noch kräftigere „SCH!“'s) und zusätzlich dabei Arme und Hände und Hände mehrfach von sich wegschleudern, dies löst eventuell vorhandene Körperspannungen.

Noch mehr Verstärkung der Übungseffekte erreichen Sie durch Hüpfen, Beine ausschütteln und Beckenkreisen.

### **Sekunden-Übung 4 (Resonanzräume)**

Summen: Atmen Sie durch die Nase langsam aus und wieder ein. Während Sie ausatmen, „brummen“ und „summen“ Sie ein gleichbleibendes, tiefes, aus dem Körper kommendes „HMMMMMMMM“. Bitte keinen Druck anwenden, also kein gepresstes „Hm“, sondern weich und fließend. Sofort wird Ihre Stimme tiefer und entspannter.

Sprechen Sie danach einige Sätze, um den Unterschied im Tonklang zu wahrzunehmen.

### **Sekunden-Übung 5 (Resonanzräume)**

Kauen Sie genussvoll als ob Sie gerade Ihre Lieblingsspeise essen und sprechen Sie dabei mehrfach ein tiefes und entspanntes „HMMJOMM, HMMJAMM, MM-HMM!“. Sie können dazu eine flache Hand an Ihre Brust legen und die Vibrationen dort spüren.

### **Sekunden-Übung 6 (Resonanzräume und Haltung)**

Nehmen Sie zunächst bewusst mit Ihren Füßen Kontakt zum Boden auf. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und strecken Sie Ihre Hände und Arme mit einem Halbbogen nach oben. In dieser Haltung gähnen Sie nun ausgiebig mit weit geöffnetem Mund und sprechen dabei ein tiefes „Ja-ja-ja“.

### **Sekunden-Übung 7 (Atmung)**

Atmen Sie einfach einmal tief ein und (vor allem) tief wieder aus. Diese extrem kurze Übung hilft Ihnen beispielsweise auch bei großer Nervosität (z.B. ganz kurz vor einem Auftritt vor Publikum) Ihre Atmung zu beruhigen und das Sprechen mit einem tiefen Timbre zu beginnen.

### **Sekunden-Übung 8 (Entspannung und Haltung)**

Lockern Sie Ihre Schultern, in dem Sie sie leicht kreisend bewegen. Lockern Sie Ihre Halsmuskulatur, in dem Sie den Kopf sanft und langsam nach rechts und links drehen.

### **Sekunden-Übung 9 (Resonanzräume)**

Eine ganz besonders schnell wirkende Übung um sofort in die tiefe Stimmlage zu gelangen:

Denken Sie einfach an ein Telefonat, welches Sie vor kurzem geführt haben. Früher oder später haben Sie ohne groß darüber nachzudenken in diesem Telefonat ein zustimmendes Mhm zu Ihrem Gesprächsteilnehmer gesprochen. Sprechen Sie nun einfach mehrfach dieses bejahende Mhm einige Male aus. Nicken Sie dabei zustimmend mit dem Kopf (Verstärkung der inneren positiven Haltung).

### **Sekunden-Übung 10 (Haltung)**

Ebenso eine sofort wirkende Übung für eine aufrechte Haltung: Denken Sie einfach kurz an eine unsichtbare Schnur welche Sie an der Kopfmittle sanft nach oben zieht. Sofort werden Sie eine aufrechte und präzise Haltung annehmen.

