**STIMME UND SPRECHTECHNIK**

**1. Kraft**

## Je mehr Lufträume ich zum Schwingen bringe, desto mehr Volumen hat meine Stimme.

Also aus dem ‘Bauch’ heraus sprechen

(nicht nur aus dem Hals!)

Eine volle Lunge spürt man am gesenkten Zwerchfell (Muskel zwischen Lunge und Magenbereich), auf das man sich stützen kann.

Wer beim Luftholen die Schultern hochzieht, bekommt nur die obere Hälfte der Lungen mit Luft voll - also besser ‘in die Tiefe’ atmen.

Übungen:

Vibrieren (mmmmm) - gibt gutes Gefühl für Lufträume

Abspannen (fff!fff! oder Hecheln - nie atmen dabei; Atem kommt von selbst)

Schreien (nie hoch schreien, nie quietschen - immer aus der Tiefe = Zwerchfellstütze kommen lassen, das vermittelt Stimmkraft)

**2. Sprechtechnik**

**Deutlich! (Mund bewegen = Konsonanten)**

Übungen:

Tonloses Sprechen

**3. Haltung und Bewegung**

**Eutone Haltung**

Hüftbreites Stehen, fest am Boden, Hände locker lassen, Kopf ist wirklich ‘oben’ (nicht zwischen den Schultern eingesunken)

= kraftvollste Haltung

Weiter Schritt, Zuwendung, Blickkontakt - schafft positive Beziehung.

© Karzel PStimme.docx