

# Stimm-Tipps

## Mit fünf Schritten zu einer überzeugenden Stimme

### 2. Atem

Atmen Sie einige Male tief ein und aus, indem Sie die ganze Lunge mit Luft füllen und wieder vollständig entleeren. Stossen Sie die Luft nun scharf durch die Zähne mit *fft! fft! ffffft!* Das Zwerchfell federt zurück. So wecken Sie alle Atemmuskeln und die Flexibilität des Zwerchfells. Ihre Stimme wird optimal gestützt.

### 1. Körperhaltung und Präsenz

Nehmen Sie im Stehen den Boden unter den Füßen wahr, im Sitzen Ihr Gewicht auf der Sitzfläche. Richten Sie sich gerade auf und offerieren Sie Augenkontakt. Ihr Gewinn ist eine gute Stabilität und Präsenz.

### 3. Stimme

Summen Sie mit lockerem Kiefergelenk einen tiefen Ton auf einem *Mmmm* und nehmen die Vibration im Körper wahr. *Summen* Sie nun eine kleine Melodie mit verschiedenen hohen Tönen. Sie bereiten somit Ihre Stimme auf langes Sprechen und lebendige Modulation vor.

### 4. Resonanz

Sprechen Sie mit lockerem Kiefer: *bla bla bla blaue Pflaumen*. Machen Sie mit weit geöffnetem Mund ein langes *AAAAA, OOOOO*. Spüren Sie die Schwingung des Klanges im Brustkorb? So entwickeln Sie eine laute klangvolle Stimme, die sich in den Raum ausbreiten kann.

### 5. Artikulation

Kreisen Sie mit der Zunge im ganzen Mundraum. Lockern Sie die Lippen mit einem *Prrrrr* und machen die Mundbewegungen eines Fisches mit: *AAOOAAOO*. Sprechen Sie locker aber deutlich: *Lalelilolu, Lala Lele Lili Lolo Lulu*. Sie trainieren Ihre Sprechwerkzeuge für eine deutliche Aussprache.

## Ihr persönlicher Ausdruck

Fünf Übungen für eine sichere Stimme, die laut und überzeugend klingt und gut verstanden wird. Sie verschaffen sich Gehör und finden An-Klang!

Voice Power  
Stimm-Atelier  
Forchstrasse 59  
CH-8032 Zürich

D.G. Stratil und Team  
Fon +41 44 201 85 14  
www.voicepower.ch  
info@voicepower.ch