

STIMM-WARM-UP

by Louise von Bülow

VORBEREITUNG IST DIE HALBE MIETE

Nimm dir Zeit, dich vor deinem wichtigen Gespräch, Vortrag, Pitch, Interview, oder Webinar warm zu machen!

WARUM?

UM KÖRPERLICH, GEISTIG, KLANGLICH VOLL DA UND PRÄSENT ZU SEIN FÜR DEN MOMENT, IN DEM DU DEINE GANZE KONZENTRATION, DEINEN FOKUS UND DEINE KRAFT BRAUCHST.

KÖRPER

STIMME

ATMUNG

Such dir einen Ort, an dem du für 10-15 Minuten ungestört bist und dich ganz auf dich konzentrieren kannst.

ABLAUF

KÖRPER AUFWÄRMEN

- Arme kräftig schütteln, beide Beine nacheinander kräftig schütteln
- den Körper abklopfen, Arme, Brustkorb, Schulter, Nacken, Kopf, Gesicht, Kiefer, Oberkörper, Bauch Hüfte, Po, Beine, Füße,
- Hals dehnen: Kopf nach rechts, links und nach vorne fallen lassen, Schultern kreisen
- gut geerdete, aufrechte Haltung einnehmen: Kontakt zum Boden/Fußsohlen spüren, Knie locker lassen, Becken aufgestellt, Bauch loslassen, Schultern locker, Kopf als Boje

ATMUNG VERTIEFEN

- Bauch locker lassen!!!
- 30 Sek. f-s in einer Endlosschleife
- bei Lampenfieber: ein Nasenloch zuhalten und ganz langsam durch das offene Nasenloch einatmen, dann langsam und gepustet durch den Mund ausatmen (3-5x)

STIMME AUFWÄRMEN

- summen und dabei das Brustbein abklopfen, Stimme in den Körper reinfallen lassen, Resonanzräume spüren, evtl. löst sich Schleim -> nicht räuspern sondern schlucken!
- Lippenflattern (Pferdeschnauben) ohne Stimme, mit Stimme, als Gleitton aufwärts und abwärts, mit angehängtem Vokal, um die Stimme in alle Richtungen gesund und kräftig auszubreiten und zum "ernste Gedanken vertreiben" ;-)
- kräftige Stimme mit Impuls aus dem Bauch: mop, map, mip, halt, stopp, ab, sitz, platz (Stimme werfen für selbstsichere, klare Töne)
- Pusteübung auf /u/ und /ü/ um die Stimme weich zu machen und einen klaren Klang zu erzeugen

HAB
VERTRAUEN
-
HAB
GEDULD

VERWENDE
ZUR HILFE
DIE AUDIO
DATEIEN