

Summen, dabei Kauen mit verschiedenen Lippenbewegungen bzw. Vokalformen, die Lippen sind dabei geschlossen. Mit oder ohne Nahrung im Mund / Auch in verschiedenen, bequemen Tonhöhen ausführen. (Nach Froeschels)

Gedanken während des Summens: „Zustimmend brummen!“

Summen in verschiedenen Tonhöhen,
beginnend in mittlerer Tonlage, dann nach unten (glissando)

Auf „f“, „s“ oder „sch“ ausatmen; den Atemstrom dabei langsam und gleichmäßig geschehen lassen – stimmhaft und stimmlos ausführen, auch während eines Ausatemvorganges

Summübungen auch mit mijumm, mjiomm, mijamm, mijemm, mijimm
kurze Vokale, langes „m“

Zungenbewegungen: züngelnd (raus-rein), wedelnd (links-rechts),
dabei auch phonieren mit den Vokalen: Schwa-Laut, A, Ä,

Fahren Sie mit der Zunge den gesamten Mundraum aus (Lippen sind ebenfalls geschlossen)

Unterkiefer (vgl. auch Feldenkrais):
Lassen Sie Ihren Unterkiefer bei geschlossenen Lippen locker kreisen
Kinn nach rechts und links bewegen, vor und zurück

Unterkiefer und Augen:
Kinn dreimal nach rechts, Augen schauen geradeaus / dreimal nach rechts, Augen schauen nach rechts / dreimal nach rechts, Augen schauen nach links. Dann Kinn dreimal nach links ...

Lippen:
Führen Sie Kaubewegungen durch und bewegen Sie dabei die Mundwinkel zusammen und auseinander – die Lippen dabei geschlossen oder geöffnet; stimmlos oder stimmhaft mit „nnn“, „mmm“ oder „lll“

Lassen Sie die Luft durch die Nase einströmen und dann die Lippen vibrieren (flattern, „sprudeln“);
verschiedene Möglichkeiten, auch *schnauben*
Stimmlos und stimmhaft ausprobieren, in der Tonhöhe variieren

Stimmumfang:
Singen Sie mit steigender Tonhöhe: mu, mo, ma, me, mi; wu, wo, wa, we, wi
Singen Sie mit fallender Tonhöhe: ni, ne, na, no, nu; li, le, la, lo, lu

Wecken des Stimmklanges:
Mund schließen, Nase rümpfen, Mundwinkel zusammenkneifen, Augenbrauen zusammenziehen, Zähne zusammenbeißen, Zunge an den „n“-Punkt drücken – dann die Lippen langsam öffnen, ein quäkendes, enges „n“ entstehen lassen, über i – e – ä – a den Klang kommen lassen und öffnen dabei alle vorher beengende Bewegungen lösen: Unterkiefer, mimische Muskeln, Blick ...

Stimmklang/Vokale:
„NG“ (Wie Klänge) mit einem bequemen tiefen Ton singen, Mund geöffnet,
dann vom a ausgehend mit der Zunge und den Lippen die Vokale a – o – u – o – a formen oder
mit vom a ausgehend mit der Zunge und den Lippen die Vokale a – ä – e – i – e – ä – a entstehen lassen.