

Ideen zur Stimme und zur Artikulation

Stephan Hoffmann

Die Stimmung stimmt, wenn die Stimme stimmt!

Anregungen und Übungen zum Stimmtraining

Körperbewusstsein / Balance-Übungen

Bereiche:	Füße, Becken, Brust, Kopf
Wechselwirkungen:	Lendenwirbel und Zwerchfell, Halswirbel und Kopfhaltung Balancierte Wirbelsäule und geweiteter Brustkorb Kopfhaltung und hängender Unterkiefer Lockerer Unterkiefer und bewegliche Zunge
Körperbewusstsein:	Anspannen und Lockern einzelner Muskeln und Muskelgruppen: z.B.: Finger, Oberarm dann Schulter anspannen; oder: Zunge nach oben, Lippen zusammen, ... auch die Mimik und Gestik nicht vergessen!
Stand:	Fußsohlenübung – Balance – in Bewegung bleiben Kreisbewegungen mit dem Oberkörper, den Armen

Stimmtraining / Stimm-bewegungen

Tonhöhe:	Kopf- und Bruststimme und ihre Koordination Erweitern des Tonumfangs glissando-Bewegungen, in verschiedenen Geschwindigkeiten ausführen, besonders üben: langsam und sehr langsam (Bemerkung: 1 bedeutet Anfangston, 3 die Terz, 8 die Oktave usw.) 1 - 8 - 1, 1 - 5 - 1, 1 - gr3 - 1, 1 - kl3 - 1; 1 - gr2 - 1, 1 - kl2 - 1, 1 2 3 - 4 3 2 - 3 4 5 - 6 5 4 - 3 4 5 - 4 3 2 - 1
Dynamik:	Übungen zur Stimmkraft (gut in Verbindung mit Vokalbewegungen) Schwelltöne, Vibrato Anleitung: den <i>Ton einsaugen</i> / <i>inhalare la voce</i>
Tempo:	Steigerung der Beweglichkeit langsam - schnell; beschleunigen - verzögern verschiedene Silbenkombinationen melodische Modelle

**Klangfarbe: Steigerung der Qualität des Stimmklanges
(Tragfähigkeit, Wohlklang, Ausdruck)**

Vokale (Vokalbewegung)

Kieferöffnung zwischen Ein- bis Zwei-Finger-breit (!)
entspannt locker und offen halten!

a - ä - a (ausschließlich Zungenbewegung)

Schwa-Laut

a - i (überwiegend Zungenbewegung),

a - u (überwiegend Lippenbewegung),

a - o - ö (Lippen- dann Zungenbewegung)

a - o - u - ü (Lippen- dann Zungenbewegung)

weiter als Verbindung: u - o - a - e - i

a - ä - e - i - ü - ö - a / a - ä - e - i - ü - u - o - a

auch rückwärts üben: a - ö - ü - i - e - ä - a (...)

Klinger (auch als Bewegung)

m - l - n - ng / m - n - l - ng / s - w - sch (stimmhaft)

Zungenschaukel: a - o - l - n - ng - a (und zurück)

Lockerungs- und Koordinationsübungen

1. Zunge: züngeln (raus-rein), pendeln (wedeln: links-rechts), „Pleuelübung“
 2. Lippen: Übergang von rund zu breit
 3. Kiefer: Kaubewegungen mit leichtem „Heben des Oberkiefers“
 4. Stimme: Sekund- oder Quintschaukel (Schneller Wechsel von 1-2-1, 1-3-1, ..., bis 1-8-1) oder langsame Glissandobewegungen zu versch. Intervallen
 5. Körperbewegung (Finger, Hände, Beine, Kopf, Schultern, ...)
- Diese 5 Bewegungen beliebig kombinieren und gleichzeitig ausführen (!)

Artikulationsübungen, besonders für die Beweglichkeit der Zunge:

Sprechen einer Gedichtstrophe oder ... mit folgenden Anweisungen (die Lippen und das Kiefergelenk sollten hierbei stets locker bleiben):

- Korkensprechen (einen Korken locker zwischen die Zähne legen; besser: Die Zahnreihen zwei Finger breit öffnen und nicht auf die Finger beißen)
- Zunge in Pleuelposition (Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen, die Zungenmitte kommt nach vorne)
- Zungenspitze zwischen Unterlippe und unteren Schneidezähnen
- Zungenspitze auf dem rechten hinteren oberen Backenzahn
- Zungenspitze auf dem linken hinteren oberen Backenzahn
- Zunge in „L“-Position (Zungenspitze ist hinter den oberen Schneidezähnen, Unterkiefer möglichst weit geöffnet)
- Zunge in „Segel“-Position (Zungenspitze geht in die „Kuppel“)

Dazwischen immer schmatzend kauen – zur Lockerung!

Dann wieder mit gewohnter Zungenposition sprechen! Unterschied?

Viel Spaß beim Trainieren, Beobachten und Hören Stephan Hoffmann