

## **Stimme & Atem** (nach dem Vorbild von AntiAging für die Stimme von Elisabeth Bengtson-Opitz)

### **1. Haltung und Lockerung des gesamten Körpers:**

Füße – hüftbreit  
Knie – locker  
Becken – mittig  
Brust – gehoben  
Kopf – frei

Oberschenkel, Oberschenkel  
Knie und Fuß, k, k  
Bauchmuskel, Beckenboden  
--- Brust ---- Kopf  
Kiefer, Zunge, *schnalz*  
Lippen --- p, p  
Alles klingt, alles singt  
super – und Schluss  
Aus und vorbei

(E.Glüer)

### **2. Atmung:**

Bauch einziehen – lösen (Der gerade Bauchmuskel muss gedehnt werden. Er ist der Gegenspieler zum Zwerchfell)

Sch 1-5x

1 -2 -3 usw.

Montag – Dienstag – Mittwoch usw.

Januar – Februar – März usw.

Sprechen und singen auf Dreiklangstöne

### **3. Kieferöffnung für a und ä:**

Mund öffnen, 1 min lang, dass 2 Finger auf Hochkant locker hinein passen

### **4. Konsonanten p,t,k**

Kräftigung des Lippenrings und der Zungenspitze

### **5. „Schnute“ für runde Vokale o, u, ö, ü (geschlossen und offen)**

Kussmund  
Oberlippe heben (Fisch)  
Mit Korken sprechen

### **6. lockere Zunge für i und e**

Pleuel-Übung