**Einsprech / Geläufigkeitsübungen: Die VOKALREIHE**

Vokalreihe

**A E I O U Ä Ö Ü EU EI AU**

Damit trainieren und variieren:

**Zum Finden der Indifferenzlage**

Als Mönchschor legato / auf 1nen Ton

**Training des Atemwurfes / Kräftige, präzise Impulse aus dem Bauch**

Als zankende Frau stakkato gegenüber anbrüllen – auf 1 nen Ton oder von unten nach oben

Oder als Gruppenübung – jeder gibt einen Vokal an seinen Nachbarn weiter – mit versch. Haltung + Ausdruck, quasi wie ein Gespräch

**Für die Kiefer – und Lippengeläufigkeit / Sprechwerkzeuge in Schwung bringen**

Silben davorsetzen:

bala la, bala – le, bala – li, bala – lo, bala – lu, bala – lä, bala – lö, bala – lü, bala – leu, bala – lei, bala – lau

oder auch mit

trala – la, mala – ma, tra – za –sa, gaka – ga, tada – ta, vika – ka

etc. //

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Siehe auch

<https://www.karstennoack.de/zungenbrecher/>

**Lockerung und Aktivierung der Stimme**

Geschmeidige, lockere Muskeln sorgen für einen besseren Stimmklang. Aktivieren Sie Ihre Sprechwerkzeuge! Die folgenden Übungen werden Ihnen dabei helfen.

**Gähnen**

Strecken Sie sich nach allen Seiten und lassen Sie beim Gähnen die Stimme laut heraus! Das ist Gymnastik für Ihre Sprechwerkzeuge. Und Sie aktivieren viele Regionen, die für einen optimalen Stimmklang verantwortlich sind. Zudem bringen Sie Sauerstoff in Ihren Körper und das gibt neue Energie.

**Gesichtsmassage**

Tun Sie Ihrem Gesicht etwas Gutes! Massieren Sie es unter leichtem Druck. Dabei aktivieren Sie Ihre Gesichtsmuskeln, die wiederum für Beweglichkeit unserer Sprechwerkzeuge sorgen.

**Wangen schütteln**

Greifen Sie jeweils eine Wange mit den Fingern und schütteln Sie nicht zu fest. Die Lippen sollten dabei locker aufeinander liegen.

**„Langes Gesicht“**

Streichen Sie mit Ihren Händen über das Gesicht. Beginnen Sie an der Stirn und ziehen Sie die Hände langsam über Augen, Nase, Wangen und Mund, zum Kinn. Begleiten Sie diese Bewegung mit der Stimme. Achten Sie darauf, die Stimme einfach mitzunehmen. Nutzen Sie den Ton, der aus dem Mund regelrecht heraus fällt.

**Kieferschütteln**

Neigen Sie den Kopf leicht nach vorn und schütteln Sie ihn hin und her, während Sie gleichzeitig Stimme geben. Die Lippen und Wangen sind schlaff, der Kiefer ist leicht geöffnet.

**Zungenboxen**

Boxen Sie mit Ihrer Zunge unter leichtem Druck in die Wangen (auch in den Zwischenraum Lippen und Kiefer.) So aktivieren Sie Ihre Zungenmuskulatur und dehnen den Mundinnenraum.

**Lippen abheben**

Zupfen Sie mit Ihrem Zeigefinger die Ober- und Unterlippe und begleiten Sie diese Bewegung mit Ihrer Stimme. Legen Sie Ihren Zeigefinger zwischen die Lippen und heben Sie diese abwechselnd ab. Auch dabei nehmen Sie Ihre Stimme mit.

**Lippen flattern („Kutscher-R“)**

Ihre locker verschlossenen Lippen werden bei der Ausatmung von den Zähnen gedrängt und zum Flattern gebracht. Ziehen Sie Ihre Stimme bitte ein wenig nach oben und wieder nach unten. Testen Sie, was Ihre Stimme alles kann!

**Lippen blähen**

Blähen Sie Ihre Lippen beim Ausatmen auf (als hätten Sie eine Seifenblase im Mund) und bringen Sie sie zum „Platzen“. Formen Sie dabei ein kurzes a, e, i, o, u.

Also: ba - be - bi - bo - bu

Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen nicht in ihrer natürlichen Sprechstimmlage sprechen. Frauen sprechen häufig zu hoch und nicht selten drücken Männer ihre Stimme nach unten. Beides ermüdet die Stimme stark. Zudem verliert sie an Kraft und Klang.

In unserer natürlichen Sprechstimmlage – der **Indifferenzlage** – gelingt es uns jedoch mühelos, ausdauernd zu sprechen und einen lebendigen Klang zu entwickeln.

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre individuelle Sprechstimmlage trainieren:

**Kauübung**

1.

Denken Sie an eine leckere Speise und unterstreichen Sie Ihre Kaubewegungen mit einem genussvollen mmm. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Spüren Sie ein Summen und Vibrieren, wie in einem Bienenhaus? Dann üben Sie richtig.

2.

**Wiederholen Sie diese Übung auf mnjom, mnjam, mnjem, mnjim, mnjum.**

Üben Sie anfangs mit Obst, Brot o. ä. Achten Sie darauf, dass die Kaubewegungen locker sind. (Die Zunge bewegt sich im Mund. Der Kiefer vollführt lockere Mahlbewegungen. Die Lippen NICHT zusammenpressen!) Ihre Stimme wird dann einen sehr angenehmen dunklen und vollen Klang haben.

3.

Übertragen Sie das genussvoll, angenehm klingende mmm auf die folgenden Sätze. Ziehen Sie die Anfangsbuchstaben ein wenig in die Länge. Genießen Sie den brummenden, summenden Klang des mmm.

Also: **Mmmmeister Mmmmüller** - -

Meister Müller mahle mir meine Metze Mehl. Meine Mutter muss mir morgen Mehlmus machen.

Wenn mancher Mann wüsste, wer mancher Mann wär’, gäb’ mancher Mann manchen Mann manchmal mehr Ehr’. Weil mancher Mann nicht weiß, wer mancher Mann ist, mancher Mann manchen Mann manchmal vergisst.

**Weiterführende, interessante Links:**

<https://sprechbar-berlin.de>

<https://www.vocalis-berlin.de/>

<https://mikrofonsprechen.de/studio>

<https://sprechart.de/>

<https://sprechart.de/atem-stimm-und-sprechtraining/>

<https://www.sprecher-akademie.de/web/berliner-sprechtraining.html>

<https://www.sprachtraining-individuell.de/>

https://www.sprechcoaching-berlin.de/