

Taschenlampe an!

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- Wissen: → Stimme und Körper
- Material: → Körper

Wozu?

Stimme ist eine Funktion unseres Körpers. Da im Körper alles mit allem zusammenhängt und unser Stimmapparat von vielen Dingen wie Körperspannung und Atmung abhängt, ist es nützlich, unsere Körperhaltung bewusst zu spüren und unsere Haltungsgewohnheiten kennenzulernen. In dieser Übung probiert ihr eine aufrechte, lockere Haltung aus, die es einfacher macht, eure Stimmen voll erklingen zu lassen – der Atem funktioniert besser und die Körperspannung reguliert sich.

Worum geht's noch?

Warm-up

Schaltet eure Taschenlampen an. Strahlt und leuchtet!

Körper 

Spürt eure Füße

Stellt euch in einen **Kreis** oder im **Raum verteilt** auf. **1.** Spürt, wie euer Gewicht auf den Füßen verteilt ist: vorne-hinten, links-rechts. **2.** Schaut, wie eure Füße stehen: breit-schmal, ausgedreht-eingedreht. **3.** Stellt euch hüftweit hin, die Fußspitzen zeigen nach vorne.

Tipp – hüftweit

Spürt vorne euren Beckenknochen mit den Fingern. Ungefähr unter diesen Punkten stehen eure Füße.

Spürt eure Knie

1. Sind sie weich und beweglich oder angespannt und durchgedrückt? **2.** Probiert beides aus. **3.** Steht mit weichen, beweglichen Knien.

Achtet darauf

Wenn euer Körper steif oder angespannt ist, schüttelt ihn zwischendurch aus. Bleibt locker und beweglich.

Leuchtet mit eurem Becken

Spürt vorne euren Beckenknochen mit den Fingern. Stellt euch vor, ihr hättet hier Taschenlampen, die nach vorne strahlen. **1.** Leuchtet damit erst auf den Boden und dann nach oben. Dabei bewegt sich euer Becken und unterer Rücken. Macht daraus eine fließende Bewegung. **2.** Findet eine Beckenposition, in der eure Taschenlampen gerade nach vorne leuchten.

Leuchtet mit eurer Brust

Stellt euch nun noch eine Taschenlampe vorne mittig an eurem Brustkorb vor. Wiederholt alle Schritte wie zuvor beim Becken, nur jetzt mit eurer Brusttaschenlampe. Hierbei bewegt sich euer Brustkorb und oberer Rücken.

Gut zu wissen

Dies ist eine Körperhaltung, mit der eure Stimme gut funktionieren kann. Das bedeutet nicht, dass es sinnvoll ist, immer so zu stehen. Bleibt beweglich! Nutzt diese Haltung als sicheren Hafen, zu dem ihr immer zurückkehren könnt. Nutzt sie als Basis, um frei mit Körper und Stimme zu spielen.

Balanciert euren Kopf

Stellt euch dafür Folgendes vor: **1.** Euer Kopf ist eine Kugel, die auf der Wirbelsäule balanciert. **2.** Ein Faden an eurem Hinterkopf zieht leicht nach oben und lässt euren Nacken lang werden. Bleibt im gesamten Körper locker!

Tipp

Wenn ihr irgendwo steht und wartet: Nutzt die Gelegenheit und nehmt wahr, wie ihr steht!