

Wo Kribbels ist?



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
 - Klangraum – Raumklang,
 - Dicke Lippe
- Wissen: → Resonanz

Wozu?

Wenn ihr die Vibration, die euer Stimmklang im Körper auslöst, bewusst spürt, könnt ihr sie verstärken. Die Stimme wird resonanzreicher. Das führt zu einem volleren Klang, zu mehr Lautstärke und Reichweite. Eure Stimme füllt den Raum. Resonanz entlastet die Stimme und euer Stimmklang wird warm und weich. In dieser Übung könnt ihr euch ganz darauf konzentrieren, die Vibration wahrzunehmen. Wenn ihr das häufiger übt, wird es euch auch in anderen Übungen und Situationen leichter fallen, die Vibration zu spüren und resonanzreicher zu sprechen.

Worum geht's noch?

Resonanz, Artikulation, Kontakt und Senden, Warm-up

Spürt die Vibration im Mund

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** hin. Summt mit Gleittönen: Gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen und nehmt auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Stellt euch vor, eure Stimme fliegt wie ein Segelflugzeug. Probiert es mit **MM**, **NN** und **NG** – das NG ist ein Laut und klingt wie im Wort »singen«. **Spürt nach:** Fühlt ihr die Vibration im Mund? Versucht, die Vibration stärker werden zu lassen!

Tipp – Vibration spüren

Beim M kann man die Vibration an den Lippen, bei N an der Zungenspitze und bei NG am Zungenrücken spüren.

Tipp – keine Vibration?

Wenn ihr mehr Vibration an den Lippen spüren wollt, lockert zwischendurch eure Lippen. Macht zum Beispiel die → Dicke Lippe.

Spürt, wie euer Körper vibriert

1. Macht jetzt **MOMM-MOMM-MOMM** mit Gleittönen: mal schneller, mal langsamer und wiederholt es immer wieder. Legt dabei eure Hände auf den Brustkorb und probiert auch andere Körperstellen wie Kopf, Hals und Nacken aus. **Spürt nach:** Bemerkt ihr, dass der Körper vibriert? Bei welchen Tonhöhen vibriert er besonders stark?
2. Spannt dabei euren Körper an und entspannt ihn. **Spürt nach:** Verändert sich jeweils die Stärke der Vibration? Werdet bewusst beim Entspannen wieder weit im Hals und sanft in der Stimme!

Achtet darauf

Drückt nicht mit der Stimme. Seid weit im Rachen und sanft in der Stimme.

Varianten

A Zu zweit: Eine Person legt die Handflächen auf den oberen Rücken der anderen und spürt. **B Gruppe:** Macht eine Resonanzschlange: Stellt euch in einen Kreis hintereinander und legt die Handflächen auf den Rücken vor euch.

Sprecht miteinander

Stellt euch in einen **Kreis** oder **zu zweit gegenüber** und sagt euch Wörter oder Sätze mit **M**, zum Beispiel **Manche Menschen mögen Mangomarmelade**. Schickt die Wörter oder Sätze durch den Kreis oder zwischen euch hin und her.

Achtet darauf

Versucht dabei, euer Körpergefühl und euren Stimmklang aus den vorigen Schritten beizubehalten. Spürt bei jedem M die Vibration an den Lippen.