

Kauen, Schmecken, Niamm

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- Wissen: → Resonanz, → Gesunde Stimme
- Material: → Gesunde Stimme

Inspiziert von

Barbara Maria Bernhard, Emil Fröschels

Wozu?

Durch die Kaubewegung, das bewusste Spüren und Artikulieren lockern sich eure Sprechorgane. 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.

Worum geht's noch?

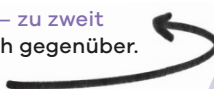
Resonanz, Sprechorgane, Kontakt und Senden, Warm-up

Wie schmeckt dein Lieblingessen?

Summt mit Gleittönen

Stellt euch in einen **Kreis**. Summt ein **MM** und gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen. Nehmt dabei auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Stellt euch vor, eure Stimme fliegt wie ein Segelflugzeug.

Variante – zu zweit
Stellt euch gegenüber.



Kaut und schmeckt

1. Stellt euch ein großes Buffet vor. Atmet ein, als ob ihr etwas sehr Leckerer riecht. Summt das **MM** und kaut jetzt genussvoll mit geschlossenem Mund. Gleitet dabei durch die verschiedenen Tonhöhen. Zeigt, wie gut es euch schmeckt, indem ihr etwas übertrieben kaut. Wiederholt das einige Male. 2. Macht jetzt das Gleiche, aber mit **MNJAMM**. Geht dabei langsam und fließend durch jeden einzelnen Laut: **MM-NN-JJ-AA-MM** **Spürt nach:** Wie fühlen sich euer Mund und euer Gesicht jetzt an? Vibrieren beim Summen die Lippen? **Hört hin:** Wie hört sich eure Stimme an?

Achtet darauf

Sprecht immer klar eine Person an. Lasst eure Stimme zu der anderen Person fliegen. Probiert verschiedene Tonhöhen und Melodien aus.

Tipp – Vokale

Probiert es auch mit O – **MNJOMM** – und mit allen anderen Vokalen aus.

Sprecht miteinander

Eine Person beginnt und fragt ein Gegenüber: **MMagst du MMarMMelade?** Die Person antwortet, was sie mag: **MMNJAMM!** Ich **MMag MMüsli**. Jetzt wendet sie sich einer nächsten Person zu und fragt: **MMagst du MMüsli?** Und so weiter – nutzt dafür Wörter, die mit **M** beginnen.



Achtet darauf

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

Tipp – schwieriger

Die Wörter mit M klappen gut? Dann probiert, auch andere Wörter mit viel Resonanz zu sprechen. Zum Beispiel: Schokolade, Avocado oder Kekse.