

Tau ziehen

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Dicke Lippe,
→ Gähnen, → Kauen, Schmecken, Mnjam,
→ Harfe und Raubtier
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Material: → Blabla, → Gesunde Stimme

Wozu?

Zum Sprechen muss uns unser Körper unterstützen. Besonders, wenn unsere Stimme einen Raum füllen soll. Genauer: Unsere untere Rumpfmuskulatur – also der untere Bauch, Rücken und Beckenboden – sollten aktiv sein. Zum Einatmen entspannen wir diese Muskulatur wieder. Dieses Anspannen und Entspannen unterstützt die Aktivität des Zwerchfells – unseres Hauptatem Muskels – und gibt uns Stimmkraft. Außerdem hilft es, nur einen kleinen gleichmäßigen Luftstrom aus dem Mund zu lassen. Deshalb nutzen wir ein kräftig artikuliertes WW.

Wozu?

Körper, Kontakt und Senden

Wie kann dein Körper deine Stimme unterstützen?

Stimmkraft)))

Zieht am Tau

Stellt euch in einen **Kreis**. Steht etwas breiter mit gebeugten Knien. Das Becken ist tief. Macht eine Armbewegung, als ob ihr ein Tau zu eurem Bauchnabel ziehen würdet: Nutzt beide Hände immer im Wechsel. Stellt euch dabei einen Widerstand vor. Er sollte gerade so stark sein, dass ihr ihn deutlich spürt, aber euch nicht anstrengen müsst. Macht jetzt ein **WW** dazu. **Spürt nach**: Seid ihr locker im Körper. Vibriert beim **WW** die Unterlippe?

Variante – zu zweit

Stellt euch gegenüber.



Tipp

Wenn ihr keine Vibration an den Lippen spürt, lockert zwischendurch eure Lippen. Macht zum Beispiel die → Dicke Lippe.

Lockt euch an

Macht jetzt ein **WOOO** und schickt es nach kurzem gemeinsamen Ausprobieren jeweils einzeln zu einem Gegenüber durch den Kreis. Die Körperhaltung und Armbewegung bleiben gleich, aber eure Vorstellung verändert sich: Ihr lockt euer Gegenüber zu euch. Macht das einige Runden. **Spürt nach**: Seid ihr noch locker im Körper? Spürt ihr noch die Vibration an der Lippe? Bleibt weit im Hals und sanft in der Stimme!

Achtet darauf – Rachen

Ihr solltet keinen Druck im Rachen spüren. Falls doch, lockert euch und macht die Übung → Gähnen oder → Harfe und Raubtier.

Achtet darauf – Stimme

Eure Stimmen sollten weit, weich und voluminös klingen – nicht eng, hart und angestrengt laut. Dafür könnt ihr zwischendurch eine Resonanzübung oder einzelne Schritte davon machen. Zum Beispiel → Kauen, Schmecken, Mnjamm.

Sprecht euch an

Macht genauso weiter, aber nutzt jetzt W-Fragen, zum Beispiel: **Wo willst du hin?**



Tipp

Mehr W-Fragen findet ihr auf der Materialkarte → Blabla.

Zugabe:

Andere Körperhaltungen (+5 Min.)

Lasst die Armbewegung weg, stellt euch normal hin oder steht auf einem Bein. **Hört hin**: Wie klingt eure Stimme jetzt? Könnt ihr den Stimmklang beibehalten? Wenn nicht, erinnert euch an das Körpergefühl.