

Harfe und Raubtier

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Dicke Lippe,
→ Mein Schlafgesicht, → Gähnen
- Material: → Gesunde Stimme

Wozu?

Die Zunge ist beim Sprechen eine wahre Akrobatin. Deshalb hilft es, sie vor dem Sprechen aufzuwärmen, zu lockern und zu dehnen. Dadurch wird sie beweglicher und die Artikulation präziser und flüssiger. Außerdem ist die Zunge länger, als man sieht, und reicht weit in den Rachen. Mit der Dehnung und Lockerung machen wir Platz im Rachen und lösen Verspannungen, was zu einem offeneren Stimmklang führen kann.

Worum geht's noch?

Sprechorgane, Stimme lockern

Würdest du lieber Harfe spielen oder als Löwe dein Maul aufreißen?



Harfe spielen – lockert eure Zunge

1. Stellt euch **zu zweit** gegenüber. Öffnet leicht den Mund. Streckt locker und schnell die Zunge raus und nehmt sie direkt wieder rein. Das macht ihr immer wieder und relativ schnell: So schüttelt ihr eure Zunge aus. Dabei berührt sie die Schneidezähne und vielleicht auch eure Oberlippe. 2. Jetzt nehmt ihr die Stimme mit Gleittönen dazu. Probiert die Zungenbewegung mal schneller und mal langsamer. 3. Macht eine zupfende Armbewegung, als würdet ihr Harfe spielen. Mit der Stimme könnt ihr Töne machen, wie ihr euch eine Harfe vorstellt und wie es euch gefällt.

Variante – einzeln

Es fühlt sich für euch unangenehm oder albern an? Dann verteilt euch einzeln im Raum oder macht einen Raumlaf. Oder lasst die Armbewegung weg.

Variante – Kreis

Ihr fühlt euch sicher? Stellt euch in einen Kreis und spielt ein gemeinsames Harfenkonzert, bei dem ihr reihum ein kurzes Solo spielt.

Tipp – Gleittöne

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.

Improvisiert gemeinsam

Spielt euch auf eurer Harfe nun abwechselnd etwas Kurzes vor, so dass es sich wie ein musikalisches Gespräch anhört.

Raubtier – dehnt eure Zunge

1. Legt die Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne und öffnet den Kiefer. In dieser Position streckt ihr die Zunge raus, so dass sie sich aus dem Mund wölbt. Jetzt seht ihr aus wie ein brüllendes Raubtier. **Spürt nach:** Bemerkt ihr eine Dehnung im unteren Mund und im Rachen? Wenn nicht, schiebt die Zunge noch etwas weiter raus. Wenn ja, zählt innerlich bis drei und lasst sie dann wieder locker. 2. Gähnt höflich: Versucht, beim Gähnen die Lippen geschlossen zu halten. Im Mundraum entsteht dabei viel Platz.

Gut zu wissen

Keine Sorge! Ihr müsst keine Töne treffen und es muss auch sonst nicht nach toller Musik klingen. Die Vorstellung, Harfe zu spielen, hilft, um einen sanften, offenen Stimmklang zu erreichen.

Tipp

Auf der Karte → **Gähnen** findet ihr mehr dazu.

Spielt nochmals Harfe

Spielt jetzt nach der Dehnung nochmals abwechselnd eine kleine Runde Harfe, bis sich eure Zungen und Stimmen wieder locker anfühlen.