

Katharina & Wolfgang Bossinger – Illustrationen: Silvia Abegg

Stimmwunder und Körperglück

Vierzig Stimm- und Lockerungsübungen, um die eigene Stimme zu befreien und das Wohlbefinden zu steigern



Mit 215 Minuten Videotutorials!

Katharina & Wolfgang Bossinger – Illustrationen: Silvia Abegg

Stimmwunder und Körperglück



Stimme und Stimmung – also unsere innere seelische Gestimmtheit – beeinflussen sich gegenseitig und sind darüber hinaus eng mit unserem Körper verwoben. Indem wir körperlichen und seelisch-emotionalen Ausdruck spielerisch in einen lebendigen Dialog treten lassen, bekommen wir Zugang zu den in uns schlummernden Ressourcen zur Förderung unserer Lebendigkeit. Mit einem Lächeln auf den Lippen, einem Wohlklang wie »Aaah«, oder wenn wir uns vorstellen, an einer duftenden Blume zu riechen, können wir also durchaus kleine Stimm-Wunder und Glücksmomente im Alltag bewirken.

Genau darum geht es in unserem Buch *Stimmwunder und Körperglück* mit seinen vierzig Stimm- und Lockerungsübungen, die uns dabei helfen können, unsere Stimme zu befreien und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Zielgruppen für dieses Buch sind:

- Menschen, die Wege suchen, spielerisch Anspannung, Stress und schlechte Stimmung abzubauen
- Menschen, die ihre Lebendigkeit, emotionale Ausdrucksfähigkeit und innere Gelassenheit erhöhen wollen
- Singamateur*innen, sowie fortgeschrittene Sänger*innen, die ihre Stimme ganzheitlich entfalten wollen
- Menschen, die professionell in unterschiedlichen Berufen mit Stimme, Gesang und Sprache zu tun haben und ihre Stimme, Körper und Seele in Balance und Harmonie bringen möchten



9 783756 227068

ISBN: 9-783756227068

Durchführung:

- Position: stehend
- Jetzt wird es etwas verrückt. Steige in deiner inneren Vorstellung in einen Omnibus, der brechend voll ist, so dass du nur noch einen Stehplatz mit Halteschleife zwischen den anderen Fahrgästen ergattern kannst. Der Omnibusfahrer erlaubt sich einen kleinen Spaß und biegt jetzt mit Karacho in eine Straße mit Kopfsteinpflaster ein. Alle Fahrgäste werden dabei wild durchgeschüttelt.
- Nutze die Gelegenheit, dich selbst wild durchzuschütteln und zu lockern und verleihe diesem Schütteltanz auch Ausdruck mit deiner Stimme. Passende Laute könnten zum Beispiel »eieiei«, »wawawa« oder ähnliches sein.
- Besonders reizvoll ist diese Übung in einer Gruppe zwischendurch.

Zielsetzung und beabsichtigte Wirkungen:

- zwischendurch, um Körperverspannungen zu lösen, allgemeine Auflockerung
- Abbau von stimmlichen Hemmungen
- Förderung emotionalen Ausdrucks mit der Stimme
- Entsorgung von emotionalem Müll und Unerwünschten
- Unterbrechen von *Rumhinnen*, *Gedankenkreisen* oder zu viel Denkarbeit

Anwendung:

- zwischendurch zur Lockerung bei Bedarf
- in Gruppen als Auflockerung nach anstrengender Denkarbeit
- als Teil einer Übungssequenz in Kombination mit weiteren Übungen

Soloübung

+ Gruppenübung



Durchführung:

- Position: stehend
- Jetzt kommt mal eine richtig genussvolle Übung. Stell dir vor, du stehst unter einem Kirschbaum (oder auch einem anderen Obstbaum/Strauch, mit deinen Lieblingsfrüchten). Du streckst dich hoch, um die leckeren Früchte zu pflücken, führst sie voller Vorfreude in den Mund, um sie genüsslich zu kauen. Schließllich bekundest du lautstark deine Genusssorgie mit Wohllauten wie »Mmmh – Ohhhhh – lecker« und streichst dir dabei über den Bauch.

Zielsetzung und beabsichtigte Wirkungen:

- Gib dir die Erlaubnis, ausgiebig zu genießen und ganz im Hier und Jetzt zu sein.
- Der stimmliche Ausdruck genussvoller Wohltaute kann dir helfen, Fehlspannungen zu lösen, Stress abzubauen und deine Atmung ins Fließen zu bringen.
- Du kannst mit dieser Übung sehr schön Selbstliebe und Selbstfürsorge trainieren.

Anwendung:

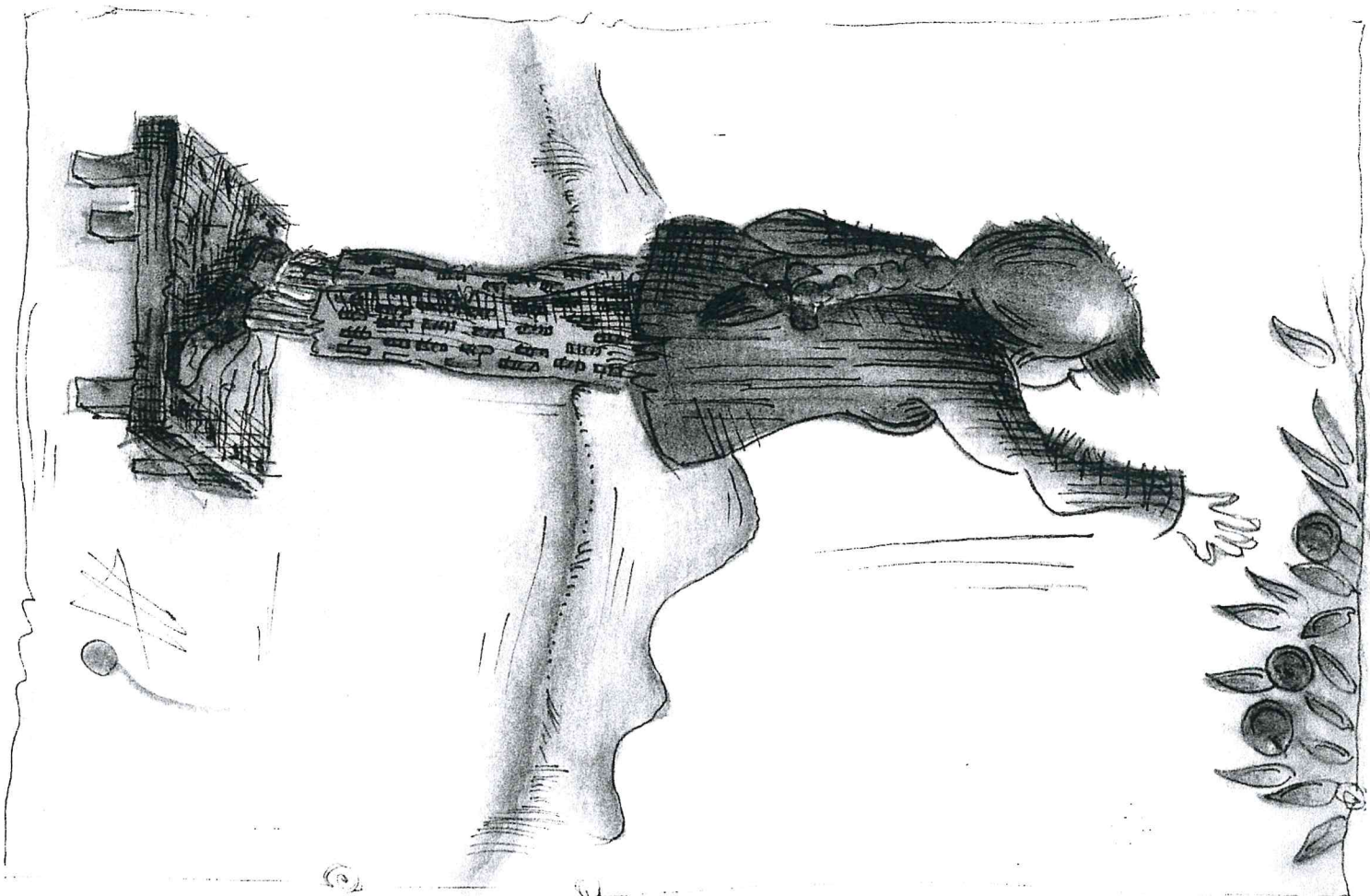
- zwischendurch bei Bedarf als Psychohygiene und Seelenpflege
- als Übungssequenz in Kombination mit weiteren Übungen, um Wohlbefinden, Körperglück und das Wunder deiner Stimme zu fördern, ideal in Gruppen

Soloübung

+ Partnerübung



+ Gruppenübung



Durchführung:

- Position: stehend, kombiniert mit Fortbewegung im Gehen
- Jetzt kommt Bewegung in die Bude! Steig auf dein cooles Motorrad und starte den Motor. Das Geräusch des sanft knatternden Motors imitierst du nun, indem du deine Lippen flattern lässt und dazu einen Ton kommen lässt. Drehe mit deiner rechten Hand sanft am Gashebel und gehe mit deiner Stimme in eine etwas höhere Tonlage, so, dass dein Motorrad nun gut losfahren kann. Wenn du magst, kannst du in Achten durch die Gegend fahren, denn laut Motorradprofi ist das ein super Weg, um Motorrad fahren zu lernen. Spiele mit deiner Geschwindigkeit und lasse deine Stimme in verschiedenen Ton-Lagen mitfahren. Wenn du temperamentvoll veranlagt bist, kannst du natürlich auch mal das Gas richtig aufdrehen und waghalsiger fahren. Zum Schluss kannst du noch mit quietschenden Bremsen anhalten und dich über deine Motorrad-Tour freuen.

Zielsetzung und beabsichtigte Wirkungen:

- Dieses stimmhafte Lockern der Lippen trainiert nicht nur die Beweglichkeit deiner Lippen, es ist auch eine hervorragende Vibrationsmassage für dein Gesicht, deine Nebenhöhlen, ja, es wirkt sogar bis in deine Gehirnzellen und den Neokortex hinein.
- macht dein Gemüt heiter und hilft dir emotionale Spannungen abzubauen
- fördert deine natürliche Atmung auch für hohe Töne
- Sei geduldig, wenn es nicht gleich klappt mit dem Lippenflattern. Schnaube dann ein paar Mal wie ein Pferd.

Anwendung:

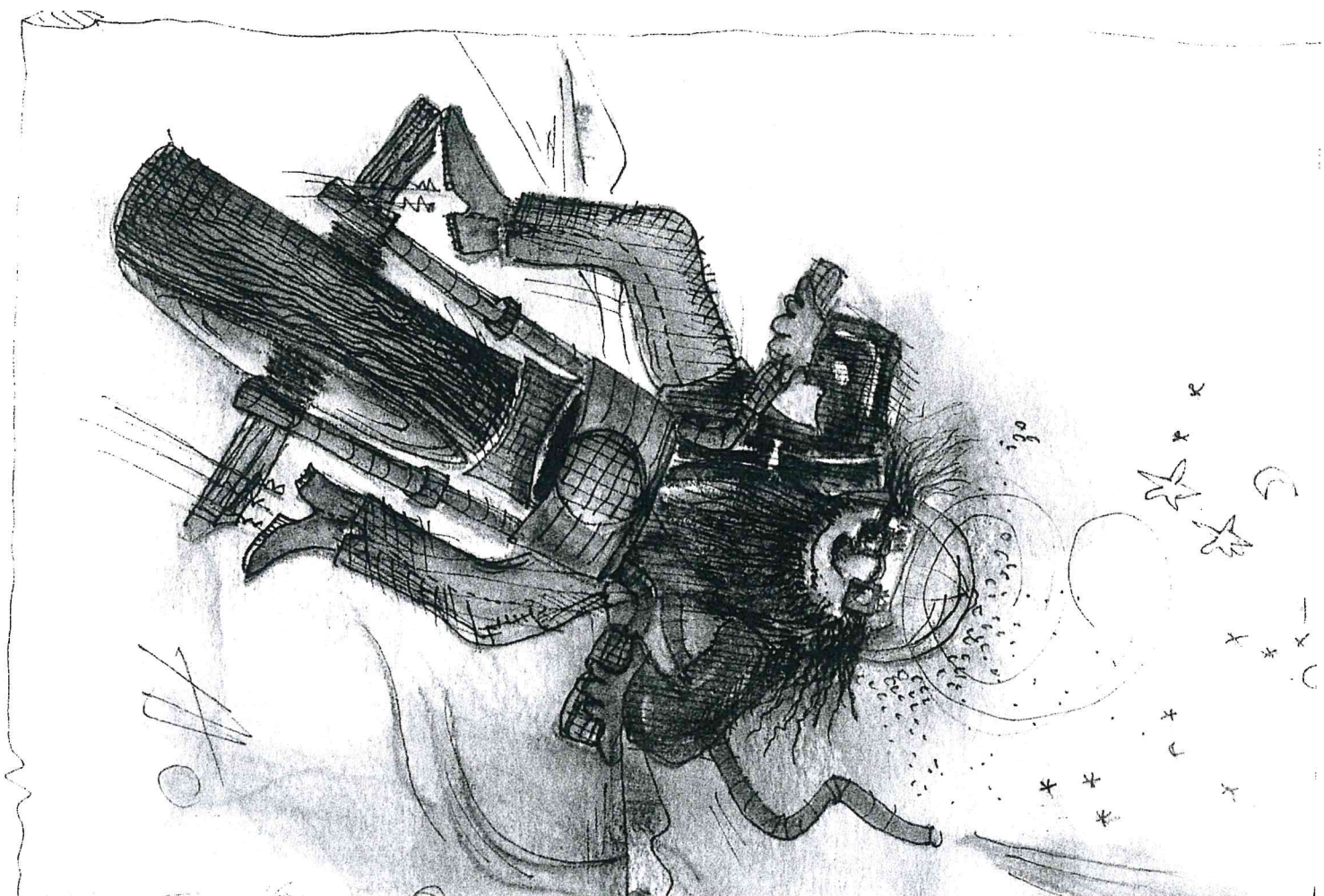
- zwischendurch bei Bedarf als Stimmungsaufheller
- als Übungssequenz in Kombination mit weiteren Übungen, um Wohlbefinden, Körperglück und das Wunder deiner Stimme zu fördern

Soloübung

+ Partnerübung



+ Gruppenübung



Durchführung:

- Position: sitzend oder stehend (Beine hüftbreit und in den Knien locker), oder mit Bewegung und Begegnung
- Beginne damit, deinen Brustbereich mit den Händen (leicht gewölbte Handflächen) abzuklopfen. Achte beim Klopfen darauf, dass es sich gut für deinen Körper anfühlt. Lass das Klopfen übergehen auf den Beinbereich – also Oberschenkel, Knie, Unterschenkel bis zu den Füßen. Klopfe jetzt an der Rückseite der Beine vom Gesäß nach unten. Wende dich dann deinen Armen zu. Strecke den linken Arm aus und beklopfe die Innenseite dieses Armes von der Schulter bis zur Hand und applaudiere dir, indem du die Handflächen tätschelst. Wandere dann über die Armaußenseite von der Hand bis zur Schulter zurück. Und lass dabei deinen Atem fließen. Wechsle die Arme und wiederhole das Abklopfen.
- Du kannst dir nun vorstellen, ein mächtiger Bär zu sein, der seine Höhle bewacht und sich einschüchternd auf die eigene Brust klopft und drohend »Hoo!« oder »uuhh« brüllt.
- Dazu kannst du auch mit deinen Fäusten auf den Brustbereich und die Thymsdrüse klopfen (allerdings nur so fest, dass es nicht weh tut).
- Eine Variante als Paar oder Gruppenübung besteht auch darin, sich gegenseitig abzuklopfen und dabei den Rücken mit einzu beziehen.

Zielsetzung und beabsichtigte Wirkungen:

- Lockerung des gesamten Körperbereiches und der Muskeln
- Energieblockaden lösen und die Energie wieder ins Fließen bringen
- Vertiefung der Atmung und Belüftung der Lungen
- Beim Bärengebrüll auch emotionaler Ausdruck und Klangformung

Anwendung:

- zwischendurch zur Lockerung und Vertiefung der Atmung
- Förderung der Körperwahrnehmung

Soloübung

+ Partnerübung



+ Gruppenübung

