

Stundenplanung „Atemrythmus“

Einstieg: jeder sucht sich bequeme Position

Atemreise: Ankommen in der Stunde und Konzentration auf die Atmung

Wirkung: Mittel zur Stressbewältigung, anstrengungsfreies Sprechen

Langsam in Bewegung : Anregung und Fühlen des Körpers und der unterschiedlichen Atemräume

Spüren Atem: Brust, Bauch, Rücken, Seite

Pilates: schwer Lungenkrank, durch die Erkrankung musste er sich eigene Bewegungsräume erschaffen und auch beim Atmen sich erweitern z.B. in die Seiten.

Ausklopfen : aktiviert den Körper, löst Schleim und regt zum Abhusten an.

Kutscherhaltung: erleichtert das Atmen, besonders bei Stress, Panik und Anfällen. Unterstützen durch Lippenbremse (Unterbiss und lange ausatmen oder Kerze aushauchen)

Alles auflockern mit Bewegung, w.o. plus Kiefer:

Kiefer lockern erleichtert die anschließende Stimmenbildung

Stimmbildung

Aufrichtung mit einer Wohlspannung im Körper:

Wirkung: Steigerung Wohlbefinden, Stressregulation, Vermeiden von Fehlspannungen, klangvollere Stimme mit weniger Lautstärke und Steigerung der Resonanz

Finden der Sprachatmung und der wahren Stimmkraft

Wirkung: Gesunderhaltung der Stimme, Reduzierung der Lautstärke bei besserer Verständlichkeit, Entlastung der Stimme,

Symptome bei falscher Tonlage oder Anstrengung/Störung:

Heiserkeit, wegkippen der Stimme, wegbleiben der Stimme, ständiges Räuspern, Trockenheitsgefühl, Kloß im Hals, allg. Abgespanntheit

Vorteil von der Wohlfühlstimmenlage:

Beim Zuhörer (Teilnehmer) Vertrauen wecken, vermitteln von Geborgenheit

Für einen selber: mühelos Sprechen mit geringer Anstrengung

Stimmenpflege:

Kein Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee – trocken Schleimhäute aus Rauspern unterlassen, lieber summen oder mit Ton kauen

Stilles Wasser, Kräutertee, Salbei und Isla Moos beruhigen die Stimmen und stärken

Quellen: Tekomedia Stimme, N.Faller Atem und Bewegung, Clemens Bittlinger