

Powerful Voice – Übungen Teil 6 für Ausgabe Multimind 06-2004

Haben Sie heraus bekommen, wie „Unser Willi ist krank“ gespielt wird? Und? Mal ausprobiert?

Tun wir heute etwas für ein weiteres Artikulationsorgan, die Lippen. Die sollten schön beweglich und flexibel, sich sowohl zur Formung der Laute gut spannen als auch ganz locker sein können. Wenn man Kindern zuschaut, wie sie sprechen lernen, kann man sich eine Menge abgucken, wie man die Artikulationsorgane trainiert. Z.B. durch „Lippenflattern“ – so heißt die Übung. Lassen Sie die Lippen ganz locker aufeinander und blasen Sie die Luft aus und lassen dabei die Lippen flattern. Na, geht's? Nicht bei jedem sofort. Wenn nicht, dann hilft auch etwas, was Kinder gern machen. Lassen Sie wieder die Lippen ganz locker aufeinander und geben einen Ton und während dessen fahren Sie mit einer Zeigefingerspitze oder mit zwei Fingern abwechselnd über die Lippen hoch und runter. Könnte sich anhören wie ein ganz alter stotternder Motor. Und ab und zu nehmen Sie den Finger weg und probieren, ob es mit dem Flattern auch so geht. Und so können Sie die Übung mit und ohne Ton eine Weile treiben. Ohne Ton nenne ich sie die Pferdeübung und mit Ton ostfriesisches Auto fahren. Wieso? Kennen Sie den Witz nicht? Warum haben die Ostfriesen die Scheibenwischer innen? Naja, ich weiß, Sie kennen ihn doch schon. Weil die so (und jetzt macht der Erzähler mit flatternden Lippen ein Autogeräusch nach) Auto fahren.

Jetzt können wir mal was für den lockeren Ton und unsere Resonanz tun. Zwei einfache Übungen mit einer Klopfmassage. Die eine können Sie allein machen, die andere zu zweit. Haben Sie schon mal gesehen wie Affen sich auf die Brust trommeln? So ähnlich machen wir das jetzt auch. Produzieren Sie einen entspannten Ton und klopfen sich mit den Fäusten oder auch in der Art des Thymusklopfens aus der Kinesiologie auf die Brust. Der Ton vibriert dann etwas. Kinder haben an so was sehr viel Spaß. Man nennt das auch Freiklopfen der Resonanzräume, denn die Schwingungen des Körpers haben natürlich auch einen Einfluss auf den Wohlklang der Stimme. Zu zweit können Sie das folgendermaßen praktizieren. Einer klopft und einer ist der Beklopfte. Dazu lässt letzterer locker seinen Oberkörper nach vorn fallen, dabei etwas die Knie beugen und die Arme locker hängen lassen. Der Klopfen klopft mit den Handkanten in einer Kreisbewegung auf die Rückermuskulatur. Und bitte, nur auf die Muskulatur und nicht auf die Wirbelsäule oder Schulterknochen. Die Stärke sollte abgesprochen werden, dass es auch angenehm ist. Immer im Kreis. Da sich die Auffassungen der mir bekannten Autoren, die diese Übung beschreiben, unterscheiden, welche Kreisrichtung die richtige sei, machen Sie's wie Sie es für richtig halten. Genießen ist erlaubt, denn es hat auch einen sehr angenehm entspannenden Effekt.

Und jetzt machen wir uns voll zum Affen. Stellen Sie sich breitbeinig und leicht in den Knien federnd hin und machen: Haahaahaaha, indem jedes Haa einen neuen Akzent dadurch bekommt, dass Sie kräftig mit dem Körper nach unten federn. Dabei den ganzen Oberkörper aufrecht und ganz locker lassen wie auch Ihr Gesicht und Ihre Kiefermuskulatur. Das darf richtig schön blöd aussehen und sich anhören. Gehen Sie die Vokale des Alphabets durch und machen das mit jedem Vokal 4 mal. Na, hört sich Ihre Stimme voll und tief an? Wenn nicht, noch etwas lockerer schwingen.

Und in der nächsten Ausgabe erkläre ich Ihnen, was es mit der Indifferenz- und der mittleren Sprechstimmlage auf sich hat und erkläre Ihnen, wie Sie schnell Ihre Stimme wieder erlangen, wenn Sie einmal heiser sind.

Zum Schluss noch einen von diesen Zungenbrechersprüchen zum Training der Artikulation, die man immer wieder von vorn laut vor sich hin sprechen soll: „Borsten mit schwarzen Borsten bürsten besser als Bürsten mit weißen Borsten bürsten.“ Probiern Sie's mal 😊