
UMSATZ BOOSTER



Ebene 1 Teil 1 Atmung und Zwerchfell



Übernimm die Kontrolle!

Warum ist eine gute Atem- und Zwerchfelltechnik die absolute Grundlage für eine sichere und kompetente Stimmbenutzung?

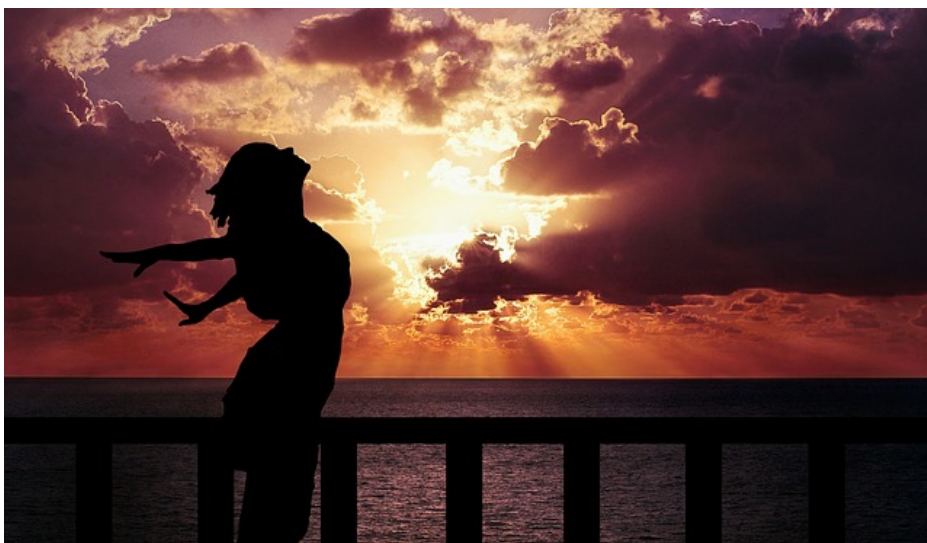
Der Solotrompeter eines weltberühmten Orchesters gab auf die Frage, was ihm vor einem Millionenpublikum die Sicherheit gäbe, dass jeder Ton sitzt, folgende Antwort:

„Es ist die Zwerchfellstütze. Nur wenn diese gut ist, hast du die Sicherheit der absoluten Kontrolle.“

Was für das Trompetenspiel gilt, gilt in gleicher Weise für Deine Stimme.

Zuerst ist es wichtig, dass Du Dir die Grundlage einer guten Zwerchfellstütze erarbeitest. Wenn Du hier gut arbeitest, dann hast Du schon einmal die Sicherheit, dass Du Deine Stimme und deinen Stimmklang hundert prozentig kontrollieren kannst.

Mache Dir daher die folgenden Übungen zur Gewohnheit!



Übungen zur Atmung

Übung 1

Aufzugübung

Stelle Dich gut auf beide Füße und atme durch die Nase ein, durch den Mund aus. Nun stelle Dir vor, mit der Einatmung fährt ein Aufzug durch Deinen Körper von oben nach unten. Wenn du fertig eingatmet hast, ist der ‚Aufzug‘ unten angekommen und die Tür geht auf. ‚Spüre‘ dabei richtig den ‚Aufzug‘ durch Deinen Körper gleiten. Atme dabei langsam und tief!

Übung 2

Luft durch den Körper schicken

Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüre dabei, wie sich dein Brustkorb mit Luft füllt. Bei den nächsten Atemzügen stellst Du Dir vor, die Luft geht nicht nur in deinen Brustkorb, sondern in deinen ganzen Oberkörper und in die Hände bis in deine Fingerspitzen. Schließlich stellst Du Dir vor, Du schickst die Atemluft durch den ganzen Körper bis in die Finger- und Zehenspitzen. Durch diese Übung erweiterst Du erheblich dein Atemvolumen und bekommst eine tiefgehende Atmung.

Übungen zur Zwerchfelltechnik (Zwerchfellstütze)

Während die Ruhe-Ausatmung entspannt, brauchen wir für das Sprechen die gestützte Ausatmung.

Übung 3

Zurückgehaltene Luft spüren

Halte Deine Handfläche ca 10cm vor Deinen Mund und atme durch den Mund in einer Ruheatmung aus. Du spürst dabei den Ausatemstrom auf Deiner Handfläche. Zischt Du hingegen ein ‚sssss‘ so ist nur ganz wenig oder gar kein Atemstrom zu spüren.

Stützen = Luft zurückhalten!

Übung 4

Die ‚perfekte‘ Stütze

Huste leicht und lege dabei eine Hand auf den Bauch unter dem Nabel und die andere gräbst Du etwas in deine Flanken. Dabei spürst Du wie

- dein Bauch etwas nach innen hüpf
- deine Flanken sich etwas nach außen bewegen

Diese Bewegungen sind sehr wichtig!

Versuche diese Bewegungen auch zu spüren, wenn du etwas länger ein ‚sssss‘ zischt! Die Bewegungen sind jetzt langsamer aber fließend! Der Kehlkopf bleibt dabei locker.

Beim Husten macht der Körper automatisch eine perfekte Stütze um die Stimme zu schützen.

Beim Sprechen ist immer die

- **Ausatmung aktiv** und die
- **Einatmung passiv**

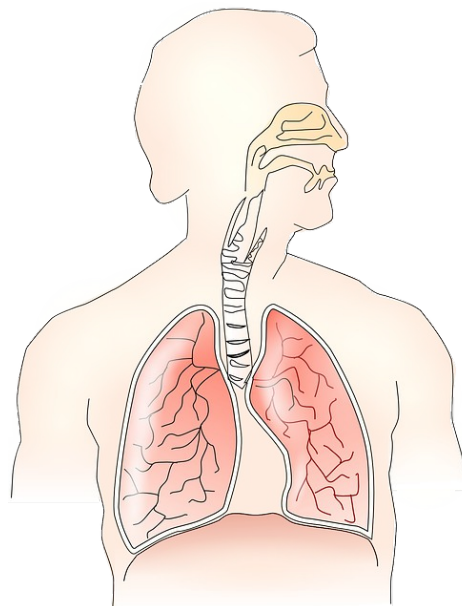
oder anders gesagt:

Der Fokus ist auf die Ausatmung

Übung 5

Reflektorische Atmung

Zische mehrmals hintereinander ein ‚sssss‘ und beobachte dabei, dass Du Dich um die Einatmung nicht kümmern musst. Wichtig ist dabei, dass Du wie mit einem ‚Punkt‘ das ‚ssss‘ beendest und dabei vollkommen locker lässt.



Integriere nun diese Übungen in Dein Sprechen!

Übung 6

Übung mit einem Satz

Übe mit dem Satz *„Guten Tag meine Damen und Herren, ich freue mich, dass Sie mir heute hier zuhören. Ich habe Themen vorbereitet, die Ihr Leben grundlegend verändern werden.“*

- Teile diesen Satz in drei Teile und spanne zwischen den Teilen ganz bewusst ab (lasse locker). Nimm Dir dabei unter Umständen mehr Zeit.
- Zische zuerst ein ‚ssss‘ und spüre dabei die Energie im Zwerchfell und die Lockerheit im Kehlkopf. Dann Sprich den Satz!
- Zische mehrer Male das ‚ssss‘ und spüre Deine Zwerchfellaktivität. Dann sprich mit der gleichen Einstellung ein ‚aaaa‘ und mit diesem Klanggefühl sprich danach den Satz!

Viel Erfolg und viel Spaß beim Üben!