

Mathias Knuth

ZIRKELTRAINING für die Stimme

Funktionale Übungen für
mehr Kraft und Belastbarkeit

■ ÜBUNGSHEFT SPRECHSTIMME

Stimmschulung und Behandlung
von funktionellen Dysphonien



Mathias Knuth

Zirkeltraining für die Stimme

Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

ÜBUNGSHEFT SPRECHSTIMME

Stimmschulung und Behandlung von funktionellen Dysphonien



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2018

ISBN: 978-3-8248-1229-5

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2018

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Umschlagfotos: © Romolo Tavani – Fotolia, © vangert – Fotolia

Notengrafiken: Raimund Lintzen

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19. 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung und Vorwort	5
Voraussetzungen für die Entwicklung der Stimme	6
Gut für die Stimme sorgen – Stimmhygiene	6
Zirkeltraining – Stimmbildungsstationen	7
1. Station: Entspannungsübungen	8
2. Station: Durchlässigkeit und Flexibilisierung	9
3. Station: Atemübungen	10
4. Station: Registertraining – Übungen für die Kopfstimme	13
5. Station: Registertraining – Übungen für die Bruststimme	16
6. Station: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden	17
7. Station: Artikulation der Vokale und Vokalausgleich	19
8. Station: Luftfluss statt Luftdruck	21
9. Station: Randkantenverschiebung	23
10. Station: Stimmschluss verbessern	25
11. Station: Übungen für die lockere und bewegliche Zunge	29
12. Station: Lockerheit, Öffnung und Unabhängigkeit des Kiefers	31
13. Station: Weite im Rachen, tiefer Kehlkopfstand, Klangfülle durch offene Räume	33
14. Station: Klangvollere Stimme durch Zulassen und Wahrnehmen von Resonanz	37
15. Station: Stimmsitz, Vordersitz und Nasenresonanz	39
16. Station: Gaumensegeltraining	41
17. Station: Einsatzformen üben	43
18. Station: Gesangsübungen helfen die Sprechstimme zu trainieren	45
Zirkeltraining – Kurzprogramme	49
Einführung	49
1. Tägliches Warm-up-Programm	50
2. Atemschulungsprogramm	52
3. Schonendes Aufwärm- und Erkältungsprogramm	54
4. Kräftige-Stimme-Programm/Männer	56
5. Kräftige-Stimme-Programm/Frauen	58
6. Leichte-Stimme-Programm	60
7. Registerübergang-Programm/Frauen	62
8. Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik	64
Texte und Gedichte zum Üben	66
1. Das Lügenmärchen / Ernst Moritz Arndt	66
2. Das Samenkorn / Joachim Ringelnatz	67
3. Osterspaziergang / Johann Wolfgang von Goethe	68
4. Die vier Brüder / Karoline Stahl	69
5. Die Geschichte vom fliegenden Robert / Heinrich Hoffmann	70
6. Mondnacht / Joseph von Eichendorff	71
7. Natur und Kunst / Johann Wolfgang von Goethe	72
8. Emotionale Sprechetüden	73
9. Zitate aus der Literatur	74
10. Zitate aus der Bibel	75
Glossar	76
Verzeichnis aller Texte/Quellenangaben	79
Literaturempfehlungen	80
Online Stimmberatung und Unterricht	80
Hinweise für Stimmtrainerinnen / Stimmtrainer und Logopädinnen / Logopäden	80

Einführung und Vorwort

Die Stimmbildungsmethode „Funktionale Stimm-
bildung“ basiert auf fundierten physiologischen
und anatomischen Kenntnissen. Ziel ist es, Block-
aden aufzulösen und das volle Potenzial Ihrer Stim-
me zu entwickeln.

Die Übungen in diesem Heft sind so aufgebaut, dass
sie einerseits die Stimmfunktionen optimieren und
andererseits die Muskulatur kräftigen. Dabei stellt
sich eine dauerhafte Veränderung, ähnlich wie bei
einem sportlichen Training, erst durch oftmaliges
Wiederholen der Übungen ein.

Trainiert werden unterschiedliche Abläufe und
Zusammenhänge. Neben Durchlässigkeit und Ent-
spannung des ganzen Körpers wird ein sensibles
Einstellen des Luftdruckes geübt, um Lautstärke
ohne Verspannungen zu erreichen. Ebenfalls wich-
tig ist das mühelose Steigen der Sprachmelodie in
höhere Lagen, denn die Vortrags- bzw. Rufstimme
liegt etwas höher als die normale Sprechstimmla-
ge. Übungen für Resonanz und Stimmsitz stärken
den Stimmklang und die Flexibilisierung von Zunge
und Kiefer unterstützt eine deutlichere Artikula-
tion.

Dieses Stimmtraining eignet sich sowohl als Thera-
piematerial in einer logopädischen Behandlung als
auch als Material für den Einzel- oder Gruppenun-
terricht, um gesunde Stimmen zu kräftigen.

Bitte lassen Sie sich beim Erarbeiten des Program-
mes von geschulter Seite helfen. Da jede Stimme
andere Schwerpunkte in der Förderung braucht, ist
eine Individualisierung notwendig. Ohne Rückmel-
dung besteht die Gefahr, dass Sie Ihre Zeit umsonst
investieren. Im schlimmsten Falle kann Ihre Stimme
ernsthaft Schaden nehmen.

Sollte eine Dysphonie – also eine Störung der
Sprechstimmfunktion – vorliegen, ist eine individu-
elle und medizinisch betreute Behandlung notwen-
dig. Holen Sie sich in diesem Fall ärztlichen Rat.

Bitte beachten Sie bei allen Übungen eigenverant-
wortlich die eigenen Grenzen.

Viel Freude und Erfolg!

Mathias Knuth

Voraussetzungen für die Entwicklung der Stimme

Um die Bewegungskompetenz im Bereich des Kehlkopfes zu entwickeln, muss an der Verbesserung der Atmung, an der Körperspannung sowie an der Aufrichtung und Durchlässigkeit gearbeitet werden. Atmung und Körper sollen lernen, die Stimmfunktion zu unterstützen.

Gelenke und Bewegungsmuskeln

Ohne Schulung und Einflussnahme besteht der Impuls, bei einer starken Aktivität in einem kleinen Bereich des Körpers, wie z. B. im Kehlkopfbereich, andere und eigentlich nicht beteiligte Muskelgruppen mit anzuspannen. Ziel der Körperarbeit ist hier also die Differenzierung: Die Übenden lernen einen aktiven Stimmgebrauch, während die Muskulatur des Bewegungsapparates in einem niedrigen Tonus verharret, soweit er momentan zur Aufrichtung und Haltung des Körpers gebraucht wird.

Atmung und Stütze

Der Atemstrom ist so einzurichten und zu dosieren, dass die Stimmlippen optimal mit Luft versorgt werden, ohne dass sie sich gegen einen zu hohen Luftdruck verschließen müssen. Das dafür notwendige muskuläre Konzept nennt man auch „Stütze“ oder „inspiratorische Gegenspannung“. Es handelt sich um eine Dosierfunktion, die hilft, die Atemluft auch bei längeren Sprechphrasen einzuteilen und einen zu hohen Luftdruck zu verhindern.

Personale Anteile und äußere Bedingungen

Natürlich ist es auch wichtig, personale Faktoren zu berücksichtigen, die den Stimmgebrauch beeinflussen. Neben habituellen Gründen spielen Aspekte des Charakters, individuelle Ängste oder Traumata eine Rolle. Ebenfalls haben äußere Bedingungen wie Stress bzw. hohe berufliche Anforderungen einen großen Einfluss auf die Stimmgesundheit.

Gut für die Stimme sorgen – Stimmhygiene

Unter Stimmhygiene versteht man den Einfluss der Lebensgewohnheiten auf die Funktionalität und Gesundheit der Stimme. Ziel der Stimmhygiene ist es, Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass Belastungen der Stimme vermieden werden.

Auf Folgendes sollten Sie achten:

- allgemeine Lebensgewohnheiten: ausreichend Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten, genügend Bewegung, frische Luft und eine ausgeglichene Work-Life-Balance
- Ernährung: gesunde und ausgewogene Ernährung; maßvolles Essen und nicht zu späte Mahlzeiten
- ausreichendes Trinken: regelmäßige Flüssigkeitszufuhr – vorzugsweise Wasser ohne Kohlensäure; beim Sprechen trinken
- Raumklima: auf ausreichende Luftfeuchtigkeit achten
- Rauchen: aktives sowie passives Rauchen vermeiden!
- Aufwärmen: Körper und Stimme vor dem Stimmgebrauch z. B. mithilfe der Kurzprogramme aufwärmen
- Atmen: Zwerchfellatmung trainieren/eher mit dem Bauch atmen, weniger Brustkorb- bzw. Schlüsselbeinatmung einsetzen, wenig Luft nehmen, Luft passiv kommen lassen
- Stimmgebrauch: Überdruck und Verspannung vermeiden, nicht gegen Lärm anreden, sich Pausen gönnen, Schreien und Grölen unterlassen, nicht flüstern
- Sprechstimmlage: in einer der Situation angemessenen und zu Ihrer Person passenden Stimmlage sprechen. Die Tonlage beim Alltagsgespräch und beim Mikrofonsprechen sollte in einem entspannten tieferen Bereich liegen. Eine gesunde Stimme kann mühelos um diese Tonhöhe pendeln. Stellen sich bei der Vortrags- oder Rufstimme in höheren Lagen Belastungserscheinungen wie Heiserkeit und Räusperzwang ein, sollten Sie sich beraten und schulen lassen.
- Stimmtraining: dieses Heft regelmäßig durcharbeiten! Unterstützung bei ausgebildeten Stimmtrainerinnen bzw. Stimmtrainern holen

Zirkeltraining – Stimmbildungsstationen

Die einzelnen Stationen führen fokussiert in einzelne Stimmbildungsthemen ein. Sie müssen nicht der Reihe nach durchlaufen werden. Im besten Fall wird die Reihenfolge und Intensität von fachlicher Seite gestaltet.

Die Entwicklung einer Stimme hängt niemals nur von einem einzigen Thema ab, sondern wird immer von verschiedenen Aspekten beeinflusst. Darum sollten Einstieg, Ablauf und Thematik einer Stimm-schulung immer wieder variiert werden.

Trotzdem ist die Abfolge der Übungen in diesem Heft sinnvoll und die allgemeine Vorgehensweise sowie der Aufbau einer Übungseinheit können sich daran orientieren.

Empfehlungen für das tägliche Üben

Wir beginnen mit Entspannen und Lockern. Danach widmen wir uns dem Atem, der die Grundlage eines effektiven Stimmgebrauches ist. Dann verbinden wir das günstige Atmen mit der Stimme. Die Stimmregister Kopf- und Bruststimme werden zunächst einzeln geübt und dann miteinander verbunden, sodass wir die Registermischung finden.

Nun widmen wir uns den über dem Kehlkopf liegenden Räumen und machen die Erfahrung, dass mehr Resonanz die Stimme lauter und voller erklingen lässt, während wir uns weniger bemühen. Dabei hilft auch, zu trainieren, mehr Luft fließen zu lassen, statt sie gegen die Stimmlippen zu drücken. Jetzt kann sich die Zunge aus ihrer Verstrickung mit dem Kehlkopf lösen und sich ganz der Artikulation widmen. Auch der Kiefer wird unabhängiger und lockerer, sodass noch mehr Resonanz im Gaumen und Nasenbereich entstehen kann. Ein geschlossenes Gaumensegel hilft zusätzlich den Stimmklang zu fokussieren, während der Sprecherformant wie das Salz in der Suppe den Stimmklang bereichert und die Stimme tragfähig macht.

Hinweis

Bei fast allen Übungen, die mit einem Vokal beginnen, steht ein <h> vor dem Vokal. Dieses <h> verhindert den Glottisschlag, also einen harten bzw. gepressten Einsatz. Es sollte sehr kurz, sanft und fast ohne „Hauchphase“ ausgeführt werden.

DRITTE STATION: Atemübungen

Eine entspannte und mit der Tiefe des Körpers verbundene Atmung ist das Fundament einer gesunden, kräftigen Stimme.

3.1 Atemwahrnehmung – Ruheatmung

Legen Sie sich bequem auf eine Matte und beobachten Sie Ihre Atmung. Welche Regionen des Körpers sind an der Atmung beteiligt? Finden die Atembewegungen im Brustkorb, in den Schultern, im Bauchbereich oder im Rücken statt? Sind vielleicht auch die Flanken oder der Beckenboden beteiligt? Sind diese Bereiche vielleicht bei der Einatmung aktiver als bei der Ausatmung oder umgekehrt? Verändert sich Ihre Atmung, wenn Sie langsam zur Ruhe kommen?

3.2 Atemwahrnehmung – Phonationsatmung

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und sprechen Sie einen Satz wie z. B.: „Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn!“ oder „Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein!“ in unterschiedlichen Tonlagen und Lautstärken. Beobachten Sie, wie Sie sich auf das Sprechen vorbereiten. In welchen Regionen des Körpers nehmen Sie Atembewegungen wahr? Wie baut der Körper den leichten Überdruck für die Phonation auf?

3.3 Abspannen – Bauchatmung

3.3.1 Abspannen – Bauchatmung – Variation 1

Legen Sie die Hände übereinander auf den unteren Bauch, sodass sich das Daumengrundgelenk auf dem Hosensack befindet, und nehmen Sie wahr, wie sich mit einem leisen stimmlosen <s> die untere Bauchdecke etwas nach innen und oben bewegt. Die Bauchmuskeln können dabei beteiligt sein. Dann lassen Sie die Bauchdecke los, sie fällt zurück in die Ausgangsposition und die Luft strömt wie von selbst ein.

Jetzt beginnen Sie von vorne und rufen ein leises <hu> beim Einsinken des Bauches. Beim Lösen der Bauchdecke darf jetzt wieder die Luft reinfallen, d. h., sie wird passiv ergänzt. Die Übung lässt sich sehr gut vor dem Spiegel durchführen.

Zuerst können Sie mit verschiedenen stimmlosen und stimmhaften Konsonanten üben, z. B.: <s>, <sch>, <w>. Später arbeiten Sie mit Vokalen, z. B. <hu>, <hi>, <ha>, kurzen Sätzen und dann Texten.

3.3.2 Abspannen – Bauchatmung – Variation 2

Setzen Sie sich aufrecht und relativ weit vorne auf einen Stuhl. Drücken Sie sich beim Ausatmen mit den Beinen nach hinten, als wollten Sie einen Stuhl zurückschieben. Dabei können Sie wieder Konsonanten und Vokale in unterschiedlichen Tonlagen einsetzen. Lassen Sie beim Lösen der Spannung in den Beinen die Luft passiv einfallen. Abschließend beginnen Sie von vorne.

3.4 Abspannen – Beckenrolle

Setzen Sie sich aufrecht und relativ weit vorne auf einen Stuhl. Die Lendenwirbelsäule ist gerade und aufgerichtet. Legen Sie die Hände auf die Kniescheiben. Die Arme sind gestreckt. Machen Sie jetzt mit dem Becken eine Kippbewegung vom Kreuzbein aus gedacht nach vorne. So bewegen Sie die aufgerichtete Lendenwirbelsäule nach vorne in die Hohlkreuz-Position. Dabei atmen Sie aus oder setzen die Stimme ein. Anschließend das Becken wieder zurück zur aufgerichteten Lendenwirbelsäule kippen. Die Luft wird dabei eingelassen und passiv ergänzt. Der Rücken bleibt immer aufrecht, die Bewegung findet nur in Becken und Lendenwirbelsäule statt.

VIERTE STATION: Registertraining – Übungen für die Kopfstimme

Die Kopfstimme bringt in die Mischung der Register die Leichtigkeit und die Helligkeit ein. Sie ist ein wichtiges Element für die Einstellung der Tonhöhe besonders in gehobenen Stimmlagen.

4.1 Mit Vibranten die leichte Kopfstimme finden

4.1.1 Bei der Wiederholung höhere Lagen spielerisch erreichen:

5 x RRR 5 x flfl

fl = Lippenflattern; RRR = Zungen-R

4.1.2 Wechseln Sie in gehobener Lage von langem Zungen-R oder Lippenflattern auf Vokal:

3 x RRRuuu	3 x RRRäää	3 x flfliii
3 x RRRooo	3 x RRRaaa	3 x flfleee
3 x RRRiii	3 x flfluuu	3 x flfläää
3 x RRReee	3 x flflooo	3 x flflaaa

RRR = Zungen-R; fl = Lippenflattern

4.1.3 Langes Zungen-R in höherer Lage, dann in gleicher Tonhöhe weitersprechen:

RRRenate	RRRumpelstilzchen	RRRamona
RRRosine	RRRindenmulch	RRRichard
RRRonald	RRRiesenschlange	RRRoman
RRRübezahl	RRRiesterrente	RRRonja

RRR = Zungen-R

4.1.4 Langes Lippenflattern in höheren Tonlagen; dann Vokalkette in gleicher Lage anschließen:

3 x flflu – ü – i	3 x flflo – ö – ä	3 x flfli – e – ä
3 x flflü – i – ä	3 x flflö – ä – e	3 x flfle – e – ä

fl = Lippenflattern

4.2 Vokale in leichter Stimme rufen

4.2.1 Immer höhere Stimmlage erreichen; sehr hell, leicht und freundlich:

3 x hu	3 x hū
3 x ho	3 x hō

SECHSTE STATION: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden

Für eine leistungsfähige Stimmfunktion müssen sich die Register verbinden. Dann bringt die Kopfstimme die Leichtigkeit und die Bruststimme die Fülle in die Mischung ein.

6.1 Beide Register in einer Übung trainieren

6.1.1 Abwechselnd in tiefer und hoher Lage rufen:

3 x bo – hu

3 x ja – RR

3 x ey – juhoo

RR = Zungen-R oder Lippenflattern; ey = bruststimmiger und grober, fast gegröhlter Ton

6.2 Stimme in einer Lage flexibilisieren und für die Registerkoordination vorbereiten

6.2.1 Schwelltöne → an- und abschwellen auf einer Tonhöhe:

3 x hu – i – a – i – u
leise *laut* *leise*

6.2.2 Schwelltöne → ab- und anschwellen auf einer Tonhöhe:

3 x ha – i – u – i – a
laut *leise* *laut*

6.3 Tonhöhen durchschleifen fördert die Registermischung

6.3.1 Aus der Tiefe nach oben schleifen:

3 x hu ---

3 x hi --- u

3 x ho ---

3 x ho --- u

3 x hi ---

3 x ha -- i -- u

6.3.2 Von oben nach unten schleifen:

3 x hu --- a

3 x hu --- i

3 x hu --- ä

3 x hu --- o

3 x hu -- o -- ä

3 x hu -- i -- a

6.3.3 Rauf und runter schleifen wie eine Sirene:

3 x hu ---

3 x hi -- u -- i

3 x ho ---

3 x ha -- i -- a

3 x hi ---

3 x ha -- i -- u -- i -- a

ACHTE STATION: Luftfluss statt Luftdruck

Fließende Luft regt die Stimmlippen zum Schwingen an und alle beteiligten Muskeln des Kehlkopfes sind dann weich und flexibel. Wird das Prinzip, die Luft fließen zu lassen, statt sie gegen die Stimmlippen zu pressen, dauerhaft verwirklicht, bleibt die Stimme leistungsfähig und belastbar.

8.1 Übungen für Luftfluss mithilfe von Reibelauten oder Vibranten

8.1.1 Übernehmen Sie beim langsamen Übergang vom Reibelaut zum Vokal die weiche Stimmgebung; auch andere Vokale einsetzen:

3 x s	3 x sssuuuu	3 x sssoooo
3 x w	3 x wwwuuuu	3 x wwwiii
3 x dsch	3 x dschaaaa	3 x dschöööö
3 x RRR	3 x RRRRoooooo	3 x RRRääää
3 x flflfl	3 x flflfliiiiiii	3 x flflfleeee

s = stimmhaft; fl = Lippenflattern; RRR = Zungen-R; dsch = mit stimmhaftem <sch> wie Dschungel → Lautschrift [ʒ]

8.1.2 Vokal und Reibegeräusch gleichzeitig:

3 x hu	3 x hu-j-hu-j-hu-j
3 x hj	3 x dschu-dschu-dschu

<u> mit Reibegeräusch an den zusammengeführten Lippen; <j> mit Reibegeräusch an der Engstelle Zunge/Gaumen; <dsch> mit stimmhaftem <sch> wie Dschungel → Lautschrift [ʒ]; <u> mit Geräusch an den Lippen

8.1.3 Sehr weich und schwärmerisch sprechen:

3 x hu-j-jaja	3 x hu-j-alles-klar
3 x hu-j-sieh-mal-da	3 x hu-j-wunderbar

<u> mit Reibegeräusch an den zusammengeführten Lippen; <j> mit Reibegeräusch an der Engstelle Zunge/Gaumen

8.1.4 Mit langem WW, SSS, [ʒ] oder Zungen-R vor Vokal sprechen:

Wo lang	Sieh mal	Gina*	Rom
Wohin	Susanne	Josephine	Rosenkrieg
Wie viel	Sofa	Giacomo	Rubikon
Warum	Sabatina	Jennifer	Rebenschere
Weshalb	Simsalabim	Gigi**	Riesenrad
Wieso	Sebastian	Dschungel	rächen
Wofür	Sofia	Dschingis Khan	Rabenvater

* Gina → gesp. Dschina / ** Gigi → gespr. Dschidschi <dsch> mit stimmhaftem <sch> wie Dschungel → Lautschrift [ʒ]

ZEHNTE STATION: Stimmschluss verbessern

Die Schwingung der Stimmlippen hat eine Phase, in der die Stimmlippenränder in der vollen Länge aneinanderliegen. Verbessert sich die Qualität dieses Stimmschlusses, so wird der Stimmklang klarer sowie lauter und die Phonation leichter.

10.1 Muskulatur vitalisieren, die die Stimmbänder zusammenführt

10.1.1 Sehr kurzer Ton, mit kurzen Impulsen von der Bauchdecke; nach jedem Stimmeinsatz abspannen:

8 x hu	8 x ha	8 x hü
8 x ho	8 x hä	8 x hö

10.1.2 Zwei kurze Töne, ein langer Ton; mit sehr impulshaftem Beginn; nach jedem <hu> abspannen:

4 x hu – hu – huuuuu

10.1.3 Zweimal kurzes <ha> in tiefer Lage; ein langes <hu> in hoher Lage; nach jedem Stimmeinsatz abspannen:

4 x ha – ha hu -----

10.1.4 Töne mit impulshaftem Beginn; dabei im Stehen mit schneller Bewegung die Knie zusammenführen:

5 x hu	5 x ha	5 x hü
5 x ho	5 x hä	5 x hö

10.2 Muskulatur vitalisieren, die das Flüsterdreieck schließt

10.2.1 Sehr impulshafte Töne; dabei im Stehen Fersen mit schneller Bewegung zusammenführen, beim Atemholen Fersen voneinander entfernen:

5 x hu	5 x ha	5 x hü
5 x ho	5 x hä	5 x hö

10.3 Ventiltönchen

10.3.1 Hinter der geschlossenen Stimmritze Luft leicht stauen und auf stimmlosen Vokal aufplatzen lassen:

3 x a	3 x o	3 x e
3 x ä	3 x u	3 x i

10.4 Stimmlippen durch Kopfbewegung zusammenführen

10.4.1 Kopf zur Seite drehen und bei maximaler Verdrehung mit der Stimme einsetzen, nach jedem Stimmeinsatz Kopf wieder nach vorne drehen und Luft dabei passiv ergänzen:

3 x hu	3 x ha	3 x hä
3 x ho	3 x he	3 x hi

ZWÖLFTE STATION: Lockerheit, Öffnung und Unabhängigkeit des Kiefers

Wird der Mund nicht ausreichend geöffnet, kann die Stimme sich nicht entwickeln. Erst ein lockerer, leicht geöffneter Kiefer ermöglicht eine freie Artikulation und mehr Stimmklang.

12.1 Kiefer und Muskulatur lockern

12.1.1 Den Kaumuskel massieren:

- Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger von außen in die Wange und massieren Sie den hinten senkrecht tief in der Wange verlaufenden Muskel.
- Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger mit Pinzettengriff in die Wange, so dass der Zeigefinger in die Mundhöhle fasst, und massieren Sie den hinten senkrecht verlaufenden Muskel.

12.1.2 Die Wangenmuskeln massieren:

- Öffnen Sie den Kiefer und streichen Sie die Wange nach vorne aus.

12.1.3 Kiefer durch Bewegungen lockern:

- Schieben Sie den Kiefer nach links und rechts.
- Machen Sie den Kiefer auf und zu.
- Bewegen Sie den Kiefer Kiefer vor und zurück.

12.2 Mehr Kieferbewegung durch abgelegte Zunge

12.2.1 Legen Sie die Zunge breit auf die Unterlippe ab und lassen Sie sie dort, bewegen Sie beim Artikulieren viel den Kiefer:

3 x hiaiaiaiaia	3 x hiäiäiäiäi
3 x haiaiaiaiaia	3 x häiäiäiäiä
3 x häeäeäeäeä	3 x hiaiaiaiaia – jajajajaja
3 x heäeäeäeäe	3 x haiaiaiaiaia – jajajajaja

3 x heäeäeäe – Emil – Nemo – Egon – hegen

3 x hiaiaiaia – Anton – Anita – Ida – Eva – Emma

12.2.2 Lesen Sie den Text mit großer Kieferbewegung, legen Sie dabei die Zunge auf die Zähne an die Lippe:

Immer wieder irritierte Irmgard im indonesischen In-Lokal.

In Aachen, in Ahlen, aber ebenfalls in Andernach impfen alle ihre Kinder.

Emil Engelhart ging Hering fangen.

Analphabet Alfred Eberhard bekam BAfÖG am Anfang einer banalen Affäre.

Erste Kombination: Tägliches Warm-up-Programm

19.1 Atmung und Stimme

19.1.1 Verbinden Sie das Abspannen mit Stimme:

3 x Bauch reinheben mit Lippenflattern oder Zungen-R

3 x Bauch reinheben und <hu> rufen in gehobener Stimmlage

3 x Bauch reinheben und <ha> rufen in tiefer Stimmlage

3 x Bauch reinheben und sprechen bzw. rufen, z. B. Gerichte aufzählen:

Frikadellen

Pommes mit Majo

Sauerbraten

Nudelauflauf

Bratkartoffeln

Feldsalat

Spaghetti

Erbsensuppe

Chili con Carne

Kohlrouladen

Pizza Margherita

usw.

19.1.2 Lockern Sie das Becken und atmen Sie mit dem Becken:

Schinkengang, auf den Sitzhöckern vor- und zurücklaufen, dabei brabbelnd zählen

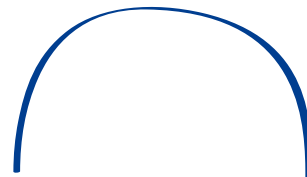
19.2 Register und Passaggio

19.2.1 Schleifen Sie von unten nach oben und zurück auf Vokalen:

hu-----

hi-----

ha-----



19.2.2 Schleifen Sie verschiedene Tonhöhen auf <hu>, <hi> oder <ha> von unten nach oben an und benennen Sie dann in der gleichen Lage mit leichter Stimme Dinge in Ihrem Gesichtsfeld:

hu – ein schwarzer Stuhl

ha – ein schönes Bild

hi – ein grüner Teppich

usw.

19.3 Zunge und Kiefer lockern

19.3.1 Sprechen Sie Wörter mit <l> und bilden Sie das <l> auf der Oberlippe:

langweiliges Lila

langer Lulatsch

lustiger Lausbus

lausiges Löten

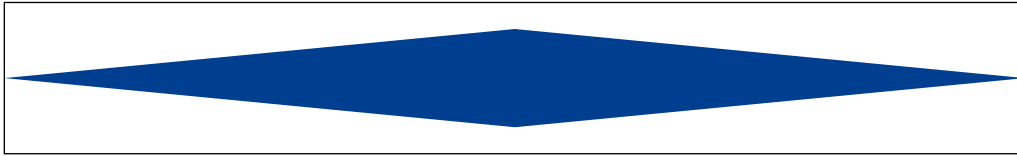
lumpiger Löwe

lächerliche Lesung

Achte Kombination: Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik

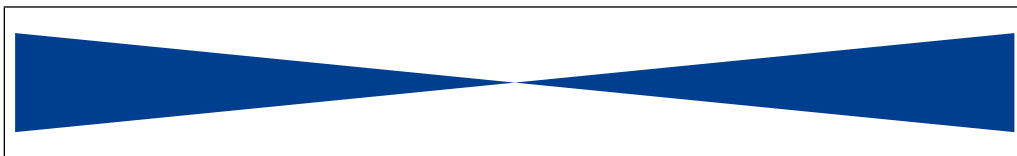
26.1 Dynamische Übungen in einer Tonhöhe

26.1.1 Leise – laut – leise:



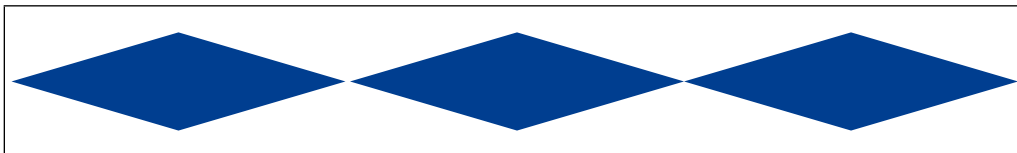
hu ----- i ----- a ----- i ----- u
schmal = leise; breit = laut

26.1.2 Laut – leise – laut:



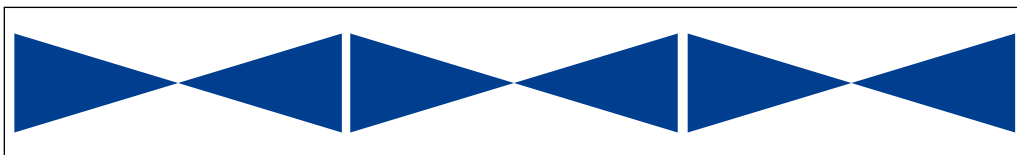
ha ----- i ----- u ----- i ----- a
 hi ----- ü ----- u ----- ü ----- i
schmal = leise; breit = laut

26.1.3 Etwas schnellere Vokalwechsel, beginnen Sie leise:



hu ----- o ----- u ----- o ----- u ----- o ----- u
 hu ----- a ----- u ----- a ----- u ----- a ----- u
 hu ----- i ----- u ----- i ----- u ----- i ----- u
schmal = leise; breit = laut

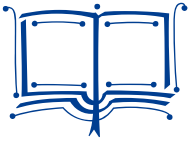
26.1.4 Etwas schnellere Vokalwechsel, beginnen Sie laut:



ho ----- u ----- o ----- u ----- o ----- u ----- o
 ha ----- u ----- a ----- u ----- a ----- u ----- a
 hi ----- u ----- i ----- u ----- i ----- u ----- i
schmal = leise; breit = laut

5. Die Geschichte vom fliegenden Robert

Tragen Sie dieses Gedicht lebhaft und frech mit erhobenem Zeigefinger vor:



Die Geschichte vom fliegenden Robert

Wenn der Regen niederbraust,
Wenn der Sturm das Feld durchsaust,
Bleiben Mädchen oder Buben
Hübsch daheim in ihren Stuben.
Robert aber dachte: Nein!
Das muss draußen herrlich sein!
Und im Felde patschet er
Mit dem Regenschirm umher.
Hui, wie pfeift der Sturm und keucht,
Dass der Baum sich niederbeugt!
Seht! Den Schirm erfasst der Wind,
Und der Robert fliegt geschwind
Durch die Luft so hoch, so weit.
Niemand hört ihn, wenn er schreit.
An die Wolke stößt er schon,
Und der Hut fliegt auch davon.
Schirm und Robert fliegen dort
Durch die Wolken immerfort.
Und der Hut fliegt weit voran,
Stößt zuletzt am Himmel an.
Wo der Wind sie hingetragen,
Ja, das weiß kein Mensch zu sagen.

Heinrich Hoffmann

Literaturempfehlungen

Sprech- und Stimmtraining:

„Gut klingen – gut ankommen“ Eva Loschky; Goldmann Verlag

„Stimme: Instrument des Erfolgs“ Katja Dyckhoff, Thomas Westerhausen; Metropolitan Verlag

Sprechetüden und Übungstexte:

„Der kleine Hey: Die Kunst des Sprechens“ Julius Hey; Schott Verlag

„Peter punktet bei Pauline“ Antje Platt; Schulz-Kirchner Verlag

Bücher zur Funktionalen Stimmgebung:

„Praxis der Funktionalen Stimmtherapie“ Wiltrud Föcking, Marco Parrino; Springer Verlag

Bücher über Atemtypen:

„Sonne, Mond und Stimme“ Renate Schulze-Schindler, Romeo Alavi Kia; Aurum Verlag

„Terlusollogie“ Christian Hagen; Trias Verlag

Wissenswertes über Stimme und Stimmgebung:

„Die Stimme“ Bernhard Richter; Henschel Verlag

Online Stimmerberatung und Unterricht

Sie können bei Mathias Knuth oder den Mitarbeitern der Stimmschmiede Bonn eine Online-Stimmerberatung oder -Stimmgebung buchen. Bitte nehmen Sie über die Internetseite www.stimmbildung-online.de Kontakt mit uns auf.

Hinweise für Stimmtrainerinnen / Stimmtrainer und Logopädinnen / Logopäden

Diese Zusammenstellung ist als Übungsheft für Klientinnen und Klienten gedacht. Das Übungsheft kann sowohl im Einzelunterricht bzw. in Einzelbehandlung als auch bei der Schulung in Gruppen angewendet werden. Die zahlreichen Übungen zu unterschiedlichen Themen der Stimmgebung ermöglichen eine flexible Auswahl der Schulungsinhalte. Da die Klientinnen und Klienten ein eigenes Heft mit nach Hause nehmen können, sind sie motivierter, dort regelmäßig und systematisch zu üben.

Ebenfalls erschienen ist der Trainerband: „Zirkeltraining für die Stimme. Lehrer- und Trainerband“.

Im Übungsheft wurde bewusst auf theoretische Ausführungen verzichtet, um die Übungen und ihre Wirkung ganz ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen. Zu allen Aspekten der Übungen finden Sie jedoch Erklärungen im Trainerband.

Wenn Sie das Zirkeltraining-für-die-Stimme-Programm bei Ihrer stimmgebnerischen oder stimmtherapeutischen Arbeit verwenden möchten und Unterstützung suchen, finden Sie hier entsprechende deutschlandweit stattfindende Fortbildungen:

www-zirkeltraining-fuer-die-stimme.de

Sie können Mathias Knuth oder seine MitarbeiterInnen aber auch für Veranstaltungen in Ihrem Hause einladen oder online Unterricht bzw. Supervision erhalten:

www.stimmbildung-online.de



ZIRKELTRAINING für die Stimme

Funktionale Übungen für
mehr Kraft und Belastbarkeit

Dieses Heft enthält zahlreiche Übungen zu vielen stimmbildnerischen Themen, die Ihnen helfen, Ihre Stimme zu entwickeln.

Ziel ist eine kräftige, belastbare und gleichzeitig leichte Stimmgebung. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie die Stimmfunktionen optimieren und die Muskulatur kräftigen. Dabei stellt sich eine dauerhafte Veränderung, ähnlich wie im sportlichen Training, erst durch oftmaliges Wiederholen der Übungen ein.



Mathias Knuth ist staatlich gepr. Gesangslehrer, Funktionaler Stimmbildner und Leiter der Stimm Schmiede Bonn. Er arbeitet an der Carl-Stamitz-Musikschule in Köln und als Dozent für Stimmbildung an der SRH Fachschule für Logopädie in Bonn. Darüber hinaus gibt er deutschlandweit Fortbildungen für Logopäden zu unterschiedlichen Themen, leitet als Stimmtrainer Seminare in Unternehmen, Behörden und Schulen und veröffentlicht zu stimmbildnerischen Fragen in der Fachzeitung „Forum Logopädie“.

Mathias Knuth betreut stimmbildnerisch mehrere Chöre, gastiert als Solist bei zahlreichen Konzerten und gründete verschiedene Musikensembles.

ISBN 978-3-8248-1229-5



9 783824 812295