

Inhalt

Vorwort __ 7

Die Stimme __ 9

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit __ 9

Medizinischer Exkurs __ 12

Mögliche belastungsbedingte Erkrankungen __ 15

Übungsprogramm für die Stimme __ 20

Die Körperhaltung __ 20

 Physiologische Sitzhaltung __ 20

 Physiologische Stehhaltung __ 22

Die Atmung __ 22

 Wahrnehmung der Ruheatmung __ 23

 Vertiefung der Vollatmung __ 26

 Atemrhythmus und Atemmittellage __ 27

Federung und Atemwurf __ 30

 Gähn- und Pleuel-Übung __ 32

Stimmkräftigungsübungen __ 36

 Sirenenübung __ 37

Entspannungs- und Lockerungsübungen __ 38

 Lockerung der Kiefermuskulatur __ 38

 Lockerung der Lippen __ 39

 Lockerung der Zunge __ 39

 Lockerung der Hals- und Schultermuskulatur __ 40

 Gesamtkörperliche Entspannungen __ 40

 Ballmassage __ 40

 Progressive Relaxation __ 41

Emotionale Übungen	__ 44
Seufzen	__ 44
Lachen	__ 46
Kauübung	__ 48
Resonanzübungen	__ 50
Resonanz durch Konsonanten	__ 50
Ganzkörperliche Resonanz durch Vokale	__ 52
Sprechstimmlage	__ 57
Stimm- oder Vokaleinsatz	__ 59
Akzentmethode	__ 63
Schwingübungen	__ 64
Artikulationsförderung	__ 68
Wangen	__ 68
Kiefer	__ 69
Weicher Gaumen (Zäpfchen)	__ 69
Korkensprechen	__ 70
Üben im Alltag	__ 74
Tägliches Stimmtraining	__ 74
Stimmhygiene	__ 76
Vorbereitung einer Rede	__ 79
Ausklang	__ 81
Literatur	__ 85

→ Eine Anleitung zur Entspannung und Lockerung können Sie unter www.reinhardt-verlag.de anhören und herunterladen.