

# 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

**Lockерung der Kiefermuskulatur** 38

**Lockерung der Lippen** 39

**Lockерung der Zunge** 39

**Lockerung der Hals- und Schultermuskulatur** 40

**Gesamtkörperliche Entspannungen** 40

**Ballmassage** 40

**Progressive Relaxation** 41

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

→ Eine Anleitung zur Entspannung und Lockerung können Sie unter [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) anhören und herunterladen.