



## Vokale im Rhythmus

### Eine Stimm- und Atemübung

**Zeitdauer:**

- 5 -10 Minuten

**Rahmenbedingungen:**

- Alleine im Büro, alleine Zuhause oder alleine im Freien

**Für wen geeignet:**

Für Menschen,

- die zur Ruhe kommen wollen
- die Körper und Geist erfrischen wollen
- die sich zentrieren wollen
- die Stimmprobleme z.B. chronische Heiserkeit haben
- die im Alltag viel sprechen müssen.

**Ursprung:**

- aus der Stimm-/ und Sprechschule Schlaffhorst-Andersen
- Ich selbst habe diese Übung Ende der 90iger Jahre kennengelernt, indem ich ca. zwei Jahre lang an einem intensiven Atem-/ und Stimmtraining teilnahm.

**Nutzen:**

- Innehalten
- Den Kontakt zur eigenen Stimmung und Klarheit verbessern
- Die eigene Stimmung bewusster wahrnehmen
- Besser erkennen lernen, wann Sie Ruhe brauchen
- Eine klangvollere Stimme.

## Ablauf:

### 1. Vor- und zurückschwingen im Atemrhythmus

- Stellen Sie sich gerade aufgerichtet, hüftbreit auf den Boden und schwingen Sie in Ihrem Atemrhythmus vor und zurück.
- Achten Sie nach einer Weile darauf, ob Sie beim Ausatmen nach vorne oder nach hinten schwingen.
- Sollten Sie beim Ausatmen nach hinten schwingen, wechseln sie nun bitte und atmen Sie beim Vorschwingen aus und beim Zurückschwingen aus.

### 2. Vor- und zurückschwingen mit Summen bzw. Tönen

- Summen Sie nun während des Nach-Vorne-Schwingens in einem Ton und einer Tonhöhe, die Ihnen angenehm ist und atmen Sie während des Nach-Hinten-Schwingens wieder ein. Wiederholen Sie dies bitte drei Mal. Genießen Sie es, wie Ihr Ton vielleicht schon jetzt nach und nach immer voller wird.
- Singen (tönen) Sie nun während das Nach-Vorne-Schwingens ein „Aaaaaah“ und atmen Sie beim Nach-Hinten-Schwingen wieder ein. Wiederholen Sie dies bitte drei Mal. Genießen Sie es, wie Ihr Ton vielleicht schon jetzt nach und nach immer voller wird.
- Singen (tönen) Sie nun während des Nach-vorne-Schwingens ein „Eeeeeee“ und atmen Sie beim Nach-Hinten-Schwingen wieder ein. Wiederholen Sie dies bitte drei Mal. Genießen Sie es, wie Ihr Ton vielleicht schon jetzt nach und nach immer voller wird.
- Singen (tönen) Sie nun während des Nach-Vorne-Schwingens ein „I“ und atmen Sie beim Nach-Hinten-Schwingen wieder ein. Wiederholen Sie dies bitte 3x. Genießen Sie es, wie Ihr Ton vielleicht schon jetzt nach und nach immer voller wird.
- Singen (tönen) Sie nun während des Nach-Vorne-Schwingens ein „O“ und atmen Sie beim Nach-Hinten-Schwingen wieder ein. Wiederholen Sie dies bitte drei Mal.
- Singen (tönen) Sie nun während des Nach-Vorne-Schwingens ein „U“ und atmen Sie beim Nach-Hinten-Schwingen wieder ein. Wiederholen Sie dies bitte drei Mal. Genießen Sie es, wie Ihr Ton vielleicht schon jetzt nach und nach immer voller wird.

### 3. Auswertung und Nachspüren

- Was ist Ihnen während der Übungsfolge aufgefallen – an Ihrem Atem, Ihrer Stimme, Ihre Stimmung?
- Wie fühlen Sie sich jetzt?