



## 10 Gebote für die gesunde & ausdrucksstarke Stimme!

Wenn Sie die folgenden Regeln beim Sprechen beachten, haben Sie schon viel im Sinne einer gesunden, wohlklingenden und damit überzeugenden Stimme getan.

- **Minimalspannung (Wohlspannung)** wahren (nur die Haltungsmuskulatur leistet ein Minimum an Spannkraft), das heißt den Körper (die Bewegungsmuskulatur vor allem) und die Stimmuskulatur immer wieder lockern!
- Fester, hüftbreiter, aber flexibler und damit **guter Stand (Knie locker)**!
- **Körper aufrichten** (alle Gelenke stehen in einer Achse übereinander)!
- Spannung aus den Schultern und Armen nehmen (**Schultergürtel lösen**) und **gesunde Spannung im Mittelkörper** aufbauen (Beckenboden- und Atemmuskulatur aktivieren und Vorsicht: kein Hohlkreuz machen)!
- Dreiteiligen Atemrhythmus beachten: **Einatmen-Ausatmen („Restluft“ raus lassen)-Atempause!**
- **Immer mal wieder über die Nase einatmen**, die Atemluft bis zum Beckenboden einfallen lassen (**Tiefatmung**), und ansonsten die Atemluft sich reflektorisch über den Mund ergänzen lassen (keine starke Schnappatmung)!
- Den Körper **in den Atempausen bewusst lockern** und evtl. neu einstellen (immer mal wieder der Minimalspannung nachspüren)! Lassen Sie Bewegungen, also auch mimische und gestische Impulse zu (Ausgangspunkt und Ruhepunkt ist aber immer wieder der ruhige Stand)!
- **Summen** zur Stimmpflege und Aktivierung (so finden Sie im Übrigen Ihre **natürliche Sprechstimmlage** im wohlgespannten Körper) und ein **weicher Stimmeinsatz** sollte gegeben sein; nicht räuspern!
- Nicht mit der Stimme „drücken“ (zu starker Atemdruck) - lieber ein Wechselspiel pflegen zwischen **gesundem Spannungsaufbau und stetigem wieder Lösen!**
- Resonanzpotential (gesunde Lautstärke) und eine gute Artikulation kennzeichnen sich immer durch Weite und Bewegung, das heißt den **Mund beim Sprechen öffnen** und **die Lippen, die Zunge und den weichen Gaumen beweglich halten**. Spüren Sie den Artikulationsbewegungen nach!

Bitte achten Sie auf diese Gebote!

Denn es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es. ☺

Viel Erfolg wünscht Verena Arnhold.