

## *Online Stimmkurs 2021 - Arbeitsblätter*

### *„ Die Wahrheit deiner Stimme“*

#### *Deine Stimme ist deine beste Visitenkarte*

#### *1. Deine wichtigste Vorbereitung für das Sprechen oder den Gesang:*

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Kehl Raum und spüre Verbindung.

Nun in diesem Raum beginnen loszulassen. Lass dir Zeit.

Dein Kehlkopf beginnt sich zu senken, als würdest an ihm einen kleinen Magneten empfinden.

Bleibe in dieser Wahrnehmung bis du spüren kannst, dass deine Bauchdecke beginnt sich zu bewegen.

Spürst du, dass die Atmung von selbst fließt, ein und aus. Es geschieht von selbst.

Mit leicht geöffnetem Mund wird das Erleben noch intensiver.

Nun ist dein Körper bereit, sich über die Stimme auszudrücken, auch deine Körpersprache, je nach Inhalt deiner Mitteilung.

Dieses Tool hilft dir auch, dich von Ablenkungen durch Gedanken oder äußeres Geschehen zu befreien und in der Aufmerksamkeit deiner Kommunikation oder einem anderen Tun bleiben zu können.

Es sind kurze Momente mit großer Wirkung und überall zu integrieren, auch während des Zuhörens, vor dem Gespräch.

-2-

## Für einen Beginn, braucht es eine Bewegung- den Hauch.

Der Hauch beginnt mit dem Ausatmen.

1. In deinem gelockerten Kehl Raum beginnst du sanft die Luft auszuhauchen.  
Und wieder hauchen, hauchen, hauchen. Eine Hand am Anfang auf das  
das Zwerchfell und eine auf deine unterste Bauchdecke.
2. Hör ihm zu. Dein Kiefer ist locker. Was nimmst du noch wahr?
3. Genau, deine Bauchmuskulatur zieht deine Bauchdecke nach innen.
4. Je aktiver der Hauch ohne Druck, je lauter wird er und deine Bauchdecke  
zieht stärker nach innen. Auch dein Zwerchfell bewegt sich.
5. Öffne deinen Mund etwas mehr und es hört sich wieder anders an.
6. Jetzt spürst du eine Spannung. Sobald dein Körper nach Atemluft verlangt,  
lässt du dein Zwerchfell und deine unterste Bauchdecke los.
7. Was passiert? Richtig, die Einatmung fließt von selbst in deinen Körper.
8. Das nennt man auch Atemreflex. Den erlernst du nach den folgenden  
Kieferübungen.

Der Hauch bildet die wichtigste Voraussetzung, deine Stimmtöne im Körper  
ansetzen zu können und RAUS vom Ansatz, aus dem Hals zu sprechen.

-3-

-3-

## **Das Kieferausstreichen- Kieferlockerung - Kieferdehnung**

1. Mit den Handflächen nach außen, sanft deinen Kiefer ausstreichen, bis eine leichte Mundöffnung und ein entspannter Bauchbereich zu spüren ist, auch im Zwerchfell.
2. Deine Zunge hinter der unteren vorderen Zahnreihe entspannt sinken lassen.
3. Beide Daumen auf das Kinn ablegen und mit dem Mittelfinger jeweils eine Seite der Kiefergelenke finden.
4. Deinen Kiefer nun öffnend nach unten bewegen und dabei das Kiefergelenk dehnend spüren, nicht mechanisch, sondern in der Bewegung sein.
5. Ein Wiederholen mit Spiegelblick ist sehr von Vorteil.
6. Deine Kiefermuskulatur wird gedehnt- wird elastisch und erhält Lockerung und Beweglichkeit. Deine Kieferstellung wird korrigiert.

## **Der Kutschersitz**

1. Deine Unterarme auf den vorderen Oberschenkelbereich ablegen und den gesamten Körper, Kieferbereich und Zunge lockern, auch die Schultern. Dabei nicht Zusammenfallen.

-4-

-4-

Deine Zunge liegt entspannt hinter der unteren Zahnreihe.

Den Kiefer ganz hängen lassen und mit dieser Kieferstellung in kleinen Abständen deinen Kiefer ganz weich nach unten und nach oben bewegen

Die Atmung regelt sich von selbst, sanft und spürbar nach etwas Zeit auch im Flanken und angenehm im unterem Wirbelsäulenbereich.

### **Das Hecheln – Zwerchfellaktivität**

1. Kehlräum, Kiefer lockern und mit dem Einatmen nach unten bewegen.
2. Zunge liegt gelockert auf deiner Unterlippe-
3. Nun mit dem Aushauchen langsam das Hecheln beginnen. Du spürst die intensive Zwerchfellbewegung. Nicht nachhelfen!  
Atempause und gelöst deinen Reflexmuskel spüren und das Einatmen geschehen lassen.
4. 3x hecheln, Atempause, Reflexmuskel lösen, Einatemstrom und das 4x wiederholen.
5. 3x 6 Wiederholungen und auf 3x 9 erweitern.

Das bewirkt eine gute Zwerchfellaktivität, die wir dringend brauchen.

-5-

## Stimmbandhygiene

### **H'mm – Lauten auch Lautschwingung genannt.**

Da H'mm mögen deine Stimmbänder, da sie ins sanfte Schwingen gebracht werden und sich so vom Festhalten oder durch Druck sprechen, erholen und stimulieren können.

Das H'mm bringt deinen gesamten Körper, deine Zellen ins Schwingen und ist als leichtes Vibrieren, vor allem im Brustbereich zu spüren. Es dient auch zum allgemeinen Wohlfühl.

Übung: Aus dem Kopf in die Aufmerksamkeit!

1. Spüre deinen Kehl Raum, nehme deinen gelockerten Kiefer wahr und einen sanften Atem. Visualisiere ein H'mm.
2. Mit dem Einatemreflex bewege deinen Kiefer nach unten.
3. Mit dem Ausatmen + Hauch bewegt sich dein Kiefer nach oben und mündet im das H'm.

In dem Moment wo du das H'M erlebst, lässt du deinen Kiefer locker, dein Zwerchfell und deinen Reflexmuskel (unterste Bauchdecke) los. Das geschieht synchron, also gleichzeitig und ein sanftes Summen wird hörbar.

Nun ausklingen lassen im H'm, einfach mit dem Ausatmen ganz ohne Druck.

4. Du erlebst hier deinen ersten Tonansatz im Körper, immer mehr im Brustbereich, anstatt im Hals.

5. Kurze Atempause, Reflexmuskel lösen, Atemluft strömt ein und neu beginnen mit Punkt 1. Das fühlt sich gut an, oder?

-6-

Erweiterung:

1a. Sobald du im H'mm bist, bewege deinen Kiefer nach unten, nach oben

b. Es folgt die Atempause, Einatemreflex und wieder von vorne beginnen..

### Das H'nn

1. Nach Grundausrichtung mit der Ausatmung erleben, wie das H'n mit der Zunge gebildet wird und in der Nasenhöhle erklingt bis zum nächsten Atemreflex.

2. dein Kiefer ist angenehm gelockert.

Nun probiere es mit **H'ng**. Lass dich darauf ein, wie es sich zeigt.

### Prima geschafft!

Wichtig für dich:

Dein Atemreflexmuskel ist gleichzeitig deine Tonstützmuskulatur.

Das ist nur mit einem beweglichen Zwerchfell möglich.

### Das H'hh O – Tonansatzübung – Raus aus dem Hals!

Sprachimpuls für sanften Stimmansatz

1. Du beginnst immer mit dem Visualisieren der Laute, der Ausatmung, der Atempause, dem Einatemstrom, dem Kehlräum lockern und den Kiefer etwas nach unten bewegen.

-7-



-7-

2. den Hauch mit hhhh spüren, bis du einen Impuls spürst für das hhh oo und zeitgleich dein Zwerchfell und deinen Reflexmuskel lösen und der Ton erklingt im Nasenresonanzraum und im Brustbereich.

Achte darauf, dass der Mund eine O Form behält.

In dem Moment, wo das H zum O übergeht, deinen Kiefer etwas nach unten bewegen. Klingt kompliziert, ist jedoch nach einigen Wiederholungen ganz einfach und natürlich auch für dein Klangvolumen.

3. Dann folgt die Atempause ..... wie unter Punkt 1

Die Beuge, wie im Videokurs, kann dich dabei sehr unterstützen.

Nun folgt der **H'huu** Laut. Dabei das Kiefergelenk ganz öffnen zum U.

Nach jeder Übung, Atempause, Bauchdecke lösen, Atemluft fließt ein.

Du empfindest die Töne immer deutlicher im Körper, aus dem Hals und klangvoller.

Versuche es mit Hh üü, öö, ää und dabei könnt ihr sehr gut erleben, wie euer Körper von allein den Kiefer nach unten bewegen möchte.

### **Sprachansatz – Konsonanten greifen mit H' m O**

1. Visualisiere kurz das H'mO.

2. Sobald du im H'mm bist, bleibe dabei und mit dem Übergang zum O löst du gleichzeitig dein Zwerchfell und deinen Reflexmuskel.

Der Kiefer ist bleibt entspannt. Zur Unterstützung, lege eine Hand auf dein

Zwerchfell und eine auf deinen Reflexmuskel deiner untersten Bauchdecke.

-8-

-8-

3. Einmal mit einem kurzen O wie bei dem Wort offen. Das klingt etwas klangvoller und einmal mit O- wie bei Ofen, also schlankes O. Das erlebst du als Melodiebogen.

4. Danach in die kurze Atempause, Reflexmuskel lösen und beginnst wieder von vorne eine neue Wiederholung.

**Wichtig:** Mit dem Einatmen entspannst du deinen Kehl Raum und dein Kiefer bewegt sich leicht nach unten.

**An die leichte Mundöffnung gewöhne dich, denn es fördert deine Ausstrahlung, vor allem aus deinen Augen. Ein festgehaltener Mund verspannt und das sieht man direkt. Ein Blick in den Spiegel zeigt es dir.**

Mit der Zeit, sobald deine Gewohnheiten korrigiert sind und dein Körper wieder „Den Ton bildet“ bemerkst du, es wiederholt sich ständig, wie der Tonansatz richtig funktioniert und das hörst und erlebst du und andere auch. Deine Töne erobern wieder ihre Klangresonanzräume.

**Es folgt das H' nn u.**

Vorsicht, nicht den Kiefer nach vorne schieben wie im Video gezeigt.

Auch das H'n üü. öö, ää versuchen.

**TIPP!** Gönn dir Pausen! Am besten du schreibst dir die Zeiten für den Übungsablauf auf, da ich zwischen den Übungen wichtige Informationen einbette.

-9-



### Weitere Konsonanten und Lautverbindungen

Das **Sss oo** visualisieren- Grundübung bis zum Sss. Greife das S ohne Druck

Und löse zum tonöffnenden O mit dem ösen von Zwerchfell und Reflexmuskel. du empfindest dabei eine Melodie bis du spürst, du brauchst wieder Luft und wieder beginnen.

Nun das Sss oo Ssso. – So So !

Das **H'n aa** wie im Video, vor allem das A ausformen.

Das H'nn a – H'nnu als Verbindung Na nu!

Das **H'ng** mit den Selbstlauten

### Die Diphthonge: h'au, h'eu, h'ai.

Der Hauch braucht ein bisschen länger, da die Laute im Bauchraum angesetzt werden. Hab Geduld mit Hingabe.

H'mau – H'meu – H'mai H'nau – H'neu – H'nai H'ng au - H'ngeu  
H'ngai

Das **Www-** auch davor einen leichten Hauch setzen und das Www in deinen Lippen spüren, bleib beim Www, kurz absetzen und dein Körper beginnt sich zu bewegen.

Nun das Www au. Beachte was ich dir zeige. Das klingt bestimmt schon richtig gut.

**Merkst du denn schon, dass mit Sprache auch Körpersprache und Mimik gebildet wird ?**

-10-

**Achte auf meine Lockerungsübungen.** An dieser Stelle kommt das Schulterhochziehen.

Dein Körper zeigt dir, wie schnell er sein Wissen anwenden wird. Aus diesem Grund werden diese Übungen übertrieben gestaltet ohne Druck.

**Bitte denke daran,** mit jeder Wiederholung kann eine Dynamik entstehen, schon mit 10 Minuten Übungszeit. **Bleib also dran. Die Ergebnisse sind deine.**

### Das Ppp

1. Visualisieren- bei Bedarf ausatmen oder gleich Reflexmuskel im untersten Bauchbereich zum Einatemsog lösen + Kehlräume lockern und Kiefer etwas nach unten bewegen. Nun direkt mit dem Ausatmen nähern sich Ober- Unterlippe bis zum sanften Berühren zum Ppp. Bleibe dabei, fühle die Spannung- das Greifen. Jetzt Zwerchfell – Bauchmuskel lösen und ein sattes Ppp empfinden. Hab etwas Geduld. In diesem Konsonanten steckt so viel Power.

2. Ppp ohne Ton .3x ppp ppp ppp steigern auf 6 x und fortgeschritten 9x.

Spürst du ein Durchbluten? .nun mit ppp o . ppp a . ppp u . Hier dient die Handbewegung mit dem Dartpfeil.

3. Sobald das gut empfunden und klangklar hörbar wird, 4x Pppo Pppo Pppo.

Als Melodie- die Terz cdef edc zum Beispiel. Beliebig nach unten oder nach oben.

-11-

-11-

Je nach Stimmveranlagung können sich dein Stimmambitus nach unten wie oben öffnen.

### **Pause**

Pppp – Zicken mit Schulterbewegung an „erschrecken“ denken.  
Es darf ruhig Spaß bereiten.

### **Das Jjjj**

1. Alle Schritte bis mit einem ganz leichten Hauch deine Zungenränder an der oberen Zahnreihe ankommen und das Jjjj zum Ausdruck kommt. Du spürst diesen Laut im gesamten Kopfbereich.
2. Bleib dabei bis zum nächsten Einatmen. Einige Male wiederholen.
3. Jetzt als Lautübung: Jjjj o - weiter mit Jjjj u - Jjj aa

**Das JAA – Jjj a und zum A** mit dem Kiefer nach unten in den Körper bringen. Der Spiegelblick vereinfacht es.

Und wieder Atempause, Reflexmuskel gleichzeitig lösen, Mit dem Einatemsog, deinen Kehlräum lockern und Kiefer etwas nach unten bewegen.

Der Einatemsog darf immer mehr als empfangen empfunden werden.

Jjjj O – Jjj U – Jjjau – Jjjeu – Jjjai, auch das Ü Ö Ä. Das Jjjäää JÄ ist cool!

-12-

-12-

### **Klare reine Intonation und Tonstütze**

Jjj u Hh u wie im Video gezeigt. Mit dem Kiefer in fließender Bewegung und mit dem Hauch deine Töne ansetzen, um immer mehr den Tonstützmuskel(Reflexmuskel ) zu spüren. Das ist hier das Ziel.

Nach dem Jjj u kurz Reflexmuskel lösen und sofort Hhh u wie gelernt. Den Kiefer ganz nach unten bewegen. Eine kraftvolle Tonschwingung beginnt sich zu öffnen.

Melodie: Jjju hhu als Melodiebogen. Hier wähle eine für dich angenehme Tonlage.

Kieferschaukel: Jjju huu uuu uuu dabei Kiefer nach unten bewegen und mit jedem u nach unten bewegen. Dynamik breite sich im gesamten Bauchraum aus.

Auch mit allen Selbstlauten bis zum Ä Ö Ü und den Doppellauten.

**Pause: Hhh äääää ?** als würdest du dein gegenüber nicht verstehen- wie ich es im Video dargestellt habe.

**Weitere Konsonantenübungen**, die deine Stimmfarben öffnen -dein Stimmvolumen entfalten lässt und mehr deine ganz echten, wahren Stimmtöne hörbar werden.

-13-

-13-

## Der HL-Laut

Alle gelernten Schritte anwenden bis sich deine Zunge mit dem leichten Aushauchen an der oberen Zahnreihe leicht anstößt. Lass es klingen. Mehrmals wiederholen.

Hl o - deine Zunge löst sich und der Ton O erklingt mit dem Lösen deines Zwerchfells und Reflexmuskels. Versuche es öfters. Das ist echt gut zu erleben.

Es folgen die U Ö Ü Ä. Ich habe das im Video sehr deutlich gemacht.

**Du spürst**, dein ganzer Körper ist mit der Sprachbildung beteiligt. Du kommst so immer mehr aus der Artikulationsfaulheit in einen verständlichen Stimmausdruck mit deinen einzigartigen Stimmklängen.

## Die Selbstlaute I und E

1. Das **I** das E visualisieren. Mit dem leichten Hauch und leichter Kieferbewegung in das I münden. Deine Mundwinkel nach außen bewegen, Atempause und mit dem Einatemzug den Kehlräum weiten und innerlich zum Leuchten kommen.

Das I besitzt Strahlkraft. Immer wieder mit Gefühl ansetzen und zum Tönen bringen mit einer kleinen Kieferbewegung nach unten. Das H'ii erlebst du im oberen Kopfbereich, ganz leicht beginnt es zu strahlen.

Denkt an Liebe, Licht, Luft, leicht, lustig und spürt was diese Konsonanten - Lautverbindungen in dir bewegen. Ich habe im Video da Akzente gesetzt.

2. Nun das **E**. Hhe mit viel Hingabe ansetzen und lauten bzw. tönen. Dein Kiefer bewegt sich nur wenig mit dem E nach unten. Das schwingt sanft in deinem gesamten Kehlräum.

-14-

-14-

## Von der Silbenverbindung zum Wort

**H lie** kurze Atempause, kurzes Lösen Reflexmuskel, kleiner Atemsog  
bb e - sanftes Greifen mit b - **Liebe**

Gut mit der Videovorgabe aufbauen!

H hl e dann wie bei Hlie fortfahren..... bben - **Leben**

Hh ll uu fff ttt. **Luft**, gleich wieder kurze Atempause, mit dem Einatemsog  
in den lockeren Kehlräum und dein Kiefer bewegt sich etwas nach unten.

Kklllaangng - **Klang**

### Wortaufbau:

**Www** Www o, Www a, Wwwe, Wwwi, Www au, Www eu, Www ei

Www o Wwwol Www oll Www oll e **Wolle**

Visuelles Vorstellen der Silben und Worte. Du fließt vom W zum o zum l - l  
in das e.

**Weich:** Ww ei wie bei ai --- ch

**Sonne:** Ss oo nn e

**Mond:** Mm oo nn d

**Sterne.** Scht ee r nn e

**Das B leicht fassen:** B ll uu mm e **Blume**

**Das F greifen:** Ffff ll oo **Floh**

**Das G** : Ggg ll aa s **Glas**

-15-



-15-

Versuche auch die restlichen Konsonanten mit vielen Lautbeispielen in deiner Sprachwelt zu erlernen.

Finde jetzt selbst Wörter aus deinem Sprachgebrauch.

Du erlebst, dass Sprachgestaltung richtig mit Körperarbeit verbunden ist. Am Anfang kann es dich ermüden. Dann gehe in eine Pause. Es kommt der Moment, indem der Körper dir Stimmkraft schenkt.

Der nächste Schritt wäre die Satzbildung, jedoch in einem weiteren Modul oder auch in einem gemeinsamen Training.

### **Geschafft.**

Mit dieser Stimmaufbaumethode gelingt dir bereits die dynamische Sprachmelodik. Dies ist der Weg, in deine echte wahre Stimme und ihrem Ausdruck zurück zu finden. Es funktioniert.

Durch deine Sprach- Lebensgewohnheiten und verschiedenster Konditionen, müssen erst einmal Muskeln und körperliche Abläufe wieder so ausgerichtet werden, wie es im natürlichen Ablauf in dir veranlagt ist. Dazu dienen die Übungen, die ineinander aufbauen.

Nimm dir Zeit. Es kann nur gelingen, weil du hier deinem Körperwissen immer näher kommst und dieses auch zulässt. Dein Verstand weiß nicht wie das Sprechen oder das Singen funktioniert.

Dir bietet sich hier ein Stimmaufbau auf der Basis einer gesunden Stimmfunktion mit dem sich deine stimmliche Entwicklung entfalten kann und dem ein langjährig erprobtes Arbeiten voraus geht.

-16-

-16-

NICHT ÜBEN sondern WIEDERHOLEN, so wie ich es dir vorgebe und beschreibe.

Danke für dein Vertrauen. **Es lohnt sich!**

Ich wünsche dir ein immer mehr gelingendes Einlassen auf deine Stimme.

Das Einlassen ist die höchste Form von Vertrauen und Hingabe.

Es ist auch ein ganz einzigartiger Weg und Chance, dir selbst zu begegnen.

Heidi Aghierha



**Stimme**  
die bewegt

Heidi Aghierba

Alle Selbstlaute, Doppellaute gewinnen an Klang, sobald nach einem Konsonanten, das Zwerchfell und der Reflexmuskel sofort gelöst wird.