

Ein tägliches Stimmtraining ist für den Schauspieler oder Fernsehmoderator ein fixer Bestandteil des beruflichen Alltags, dies sollte jedoch für jeden Vielsprecher zur Routine werden.

## **Entwickeln Sie Ihr persönliches „Warm-up-Training“**

### **Guten Morgen!**

Schon beim Aufwachen wecken Sie mit Dehnen und herzhaftem Gähnen alle Lebensgeister. Dehnen Sie noch im Bett sowohl die Arme, den Nacken, die Beine genüsslich und begleiten Sie Ihr herzhaftes Gähnen mit der Stimme.

### **Vitalfunktion Atmung**

Je nach Jahreszeit und Laune lassen Sie den Atem vor dem geöffneten Fenster tief in Ihren Körper einströmen und begleiten Sie den Ausatem mit einem langen „FFF“ oder „SSS“. Spüren Sie, ob sich Ihr Körper weitet und wieder schmal wird. Mit kräftigem Atemwurf auf HO-HOO, HU-UUU, HA-HAA, HOFT, HAFT, HOP, SCHT,.. bringen Sie Ihr Zwerchfell in Schwung.

### **Ab in Bad**

Nützen Sie die Zeit, die Sie vor dem Badezimmerspiegel oder unter der Dusche verbringen, dazu Ihren Artikulationsbereich aufzuwärmen.

- Gesicht und Haaransatz mit den Fingerkuppen zart abklopfen und kreisend dehnen
- Streichen Sie mit Ihren Fingern die Stirn in Richtung Schläfen aus
- Mit beiden flach aufgelegten Händen streichen Sie nun von den Schläfen abwärts über die Wangen. Unterkiefer dabei loslassen, sodass sich Ihr Mund leicht öffnen kann. Die Zunge liegt locker im Mundboden.
- Finger um Ihre Augen legen und zur Seite hin leicht ausstreichen.
- Spreizen Sie Ihre Mittel- und Zeigefinger zu einem „V“, legen Sie diese um Ihre Lippen, und streichen Sie sie mit leichtem Druck zur Seite hin aus.
- Die gleiche Übung machen Sie auch beim Kinn.
- Jetzt dehnen und lockern Sie alle Ihre Gesichtsmuskeln durch Grimassieren. ( Nase rümpfen, lächeln, gähnen, Mundwinkel breitziehen, Lippen vorstülpen....)
- Backen aufblasen, Luft unter die Oberlippe pressen
- Mit der Zungenspitze ertasten Sie jede Stelle in der Mundhöhle
- Lallen, schmatzen, schnalzen Sie, kauen Sie locker und summen Sie dabei ein „MMM“
- Flattern Sie mit Ihren Lippen : „Brrrrr“
- GÄHNEN Sie!!!! Abwechselnd mit weit geöffnetem oder mit geschlossenem Mund

### **Summübungen**

Mit den lockeren Fäusten den Oberkörper, die Oberarme, die Schultern zart abklopfen und dabei ein „MMM“ summen

MMMM, NNNN, WWWW, SSSS, MMMOM, NNNON,  
NEIN-NEIN-NEIN, NEUN-NEUN-NEUN, MOOO, AAAA, OOOO,...

Stellen Sie sich auf die erste Sprechsituation des Tages ein und sprechen Sie einige Worte

### **Frühstück nicht vergessen**

Beginnen Sie schon in der Früh ausreichend zu trinken. Sie sollten (Kaffee, Tee nicht eingerechnet) mindestens 2,5 l Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich nehmen.