

## Warm-up für Körper, Atem, Stimme

**(10 Minuten)**

### 1. Körperliche Wahrnehmung

- Strecke und dehne Dich und lass den Oberkörper der Wirbelsäule entlang fallen (Kopf locker hängen lassen, Knie nicht durchdrücken)
- Richte Dich Wirbel für Wirbel auf, lass den Kopf erst ganz am Schluss hochschweben
- Rolle die Schultern zurück, richte Dein Brustbein auf
- Steh aufrecht mit dem Gewicht auf beiden Füßen und hab das Gefühl das Fleisch und die Muskeln „fallen“, die Wirbelsäule aber zieht nach oben, lass auch den Unterkiefer fallen.

### 2. Atmung

- Richte Deine Aufmerksamkeit nach innen, mach Dir Deinen Atemrhythmus bewusst
- Lass den Atem durch den Mund einfallen und atme auf ein langes *f* aus
- Mach die gleiche Übung als würdest Du einen sanften, tonlosen Seufzer der Erleichterung loslassen.
- Erlaube dem Atem auf kleine *fff's* loszulassen
- Lasse die Luft mit einem "Staunen" einfallen und nimm die Bewegung des Zwerchfells wahr... und lass sie mit einem kleinen Seufzer mit Ton wieder ausströmen
- Lass Luft einfallen und berühre Dein Zwerchfell-Mittelpunkt auf: „Ha - Hammmaa“

### 3. Kiefer/Schädel/weicher Gaumen

- Fahre mit kleinen Daumen-Kreisbewegungen dem Schädelrand am Hinterkopf entlang.
- Nimm das Kinn zwischen Daumen und Zeigefinger und bewege den Kiefer passiv.
- Streiche mit den Händen den Kiefer nach unten, stell Dir Bleikugeln am Gelenk vor.
- Mache den weichen Gaumen durch Gähnübungen geschmeidig
- lass den Atem über „Kaa“ ein- und ausströmen.

### 4. Lippen

- Lippenabhub mit den Fingern
- Blase wie ein Pferd durch die Lippen aus, mach diese Bewegung schmäler wie Kinder ein Motorgeräusch nachahmen, geh dabei die Tonleiter hoch und runter.
- Dehne die Lippen breit und schmal
- Mach mit dem Mund Grimassen in alle Richtungen
- Übe **B/P** und **F/S/SCH** und **W/S** und **T/D**

### 5. Zunge

- Lockere die Zunge indem Du sie flattern lässt
- Mach Kreisbewegungen mit der Zunge innerhalb der Lippen.
- Lass die Zunge weit nach draussen fallen und nimm sie präzise zurück hinter die unteren Schneidezähne
- Mach das Chamäleon (*Zunge wölbt sich nach vorn, Zungenspitze bleibt bei den unteren Schneidezähnen*)
- Mach die gleiche Übung und bewege die Zunge in kleinen Bewegungen vor und zurück. „Hai-ai-ai-ai-ai“