Gesundheitsförderung für Sportlehrkräfte in der Praxis

Stimmtraining

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

Wie entsteht eine gesunde, belastungsfähige Stimme?

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

Inhalt des Workshops:

1. Atmung und entspannte Stimmgebung
2. Lax Vox
3. Lockerung der Muskulatur
4. Twang in der Sprechstimme
5. Resonanz

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

1. Atmung

- Im Stehen: Einatmen tief in den Bauch,
  ausatmen auf /fffffffff/

→ Zwerchfellaktivität

- Im Sitzen
- Im Liegen

2. Lax Vox

Warum LaxVox?
- gesunde Stimme gesund halten
- Unterstützung bei der Regeneration nach einem Infekt

Tabea Uwah – Dipl. Sprachheilpädagogin

2. Lax Vox

Warum LaxVox?
- Unterstützung des Heilungsprozesses bei einer Stimmstörung.
- Gesangsübungen
- Sprechstimme kann klarer, stabiler und tragfähiger werden.

2. Lax Vox

Was passiert beim „LaxVoxen“?
- Massage, die Muskeln und Schleimhäute reguliert
- Druckanpassung auf Stimmlippenebene: Schwingung der Stimmlippen mit weniger Aufwand

→ Ergebnis: Stimmgebung wird müheloser und es entsteht mehr Klang

2. Lax Vox

Wie funktioniert das „LaxVoxen“:
- LAX VOX®-Schlauch und ein Gefäß mit Wasser (etwas weniger als bis zur Hälfte gefüllt)
- in den Schlauch blubbern auf einem entspannten Ton (/u/)

2. Lax Vox

Wie funktioniert das „LaxVoxen“:
- Lippen locker, Zunge, Hals, Schultern entspannt
- 3-5 Minuten blubbern, zunächst auf einem entspannten, tiefen Ton und dann ein wenig mit dem Ton herumspielen
- Täglich 3-5 Mal

3. Lockerung der Muskulatur

- Gähnen
- Pleuelübung
- Zungenkreisen im Mund
- Korkensprechen (nicht bei CMD)
- Gaumenmassage: mit der Zunge den Gaumen von vorne bis hinten entlang fahren
- Schultern-/Nackenlockerung

3. Der Twang in der Sprechstimme

Was ist Twang?
- engl. „to twang“ = näseln, scharf klingen, zupfen, schwirren

3. Der Twang in der Sprechstimme

Was ist Twang?

- Twang = Gesangstechnik, bei der bestimmte Frequenzen (Obertöne) verstärkt werden (akustisches Phänomen)
  → tragfähigere Stimme
- Verstärkung der Tragkraft → weniger aktive Stimmkraft (Pressen/Drücken)

3. Der Twang in der Sprechstimme

Vorstellungshilfen:

- Baby
- Hexenkichern
- Kind spielt mit Auto
- Ente
- Schaf
- Road Runner („Mäp Mäp“)

3. Der Twang in der Sprechstimme

Silben mit mehr und weniger Twang
- Hey, Ey, Näi, Oi, Ei…

Sätze rufen mit Twangklang

5. Resonanz

Summen, Spüren des Klangs in verschiedenen Körperregionen (Brust, Nasenraum, Kiefer)

- mmmmmmmmmmmmmm
- wwwwwwwwwwwwwww
- sssssssssssssssssssssssssssss

5. Resonanz

Silben und Wörter mit /m/, /w/ und /s/

- mmma, mmmo, mmmi…
- MMMut, MMMast, MMMagd
- wwwa, wwwe, wwwi…
- WWWut; WWWind; WWWand
- sssa, sssi, ssso…
- SSSaat; SSSog; SSSand

Literatur

- Haupt, E. (2000): Stimmt`s? Stimmtherapie in Theorie und Praxis. Idstein. Schulz-Kirchner Verlag

- https://laxvox-institute.eu/