

Stimmtipps für deinen Alltag

Ein kleines WarmUp für Körper, Atem und Stimme

Deine Stimme ist ein Instrument, das in deinem Körper lebt. Sie klingt am schönsten, wenn Körper, Atem und Klang in Balance sind. Schon ein paar Minuten tägliches WarmUp helfen, die Stimme zu wecken und sie lebendig, kraftvoll und geschmeidig zu halten.

Die folgenden Übungen bauen aufeinander auf – du kannst sie nacheinander machen oder dir einzelne herausgreifen. Wichtig ist: Nimm dir Zeit, spüre in dich hinein und erlaube dir Leichtigkeit.

Schritt 1 - Körper aktivieren

Bevor die Stimme klingt, braucht der Körper Wachheit und Durchlässigkeit. Stell dich aufrecht hin oder setz dich aufrecht auf die Stuhlkante.

- Kreise Schultern und Becken, um Spannung zu lösen.
- Hänge den Oberkörper nach vorne aus und atme tief in die Flanken.
- Richte dich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf, spüre dabei deine innere Aufrichtung entlang der Wirbelsäule
- Dehne sanft den Nacken-/ Schulterbereich, gönn Dir eine kleine Massage
- Stell dir vor, ein Faden zieht dich am Scheitel nach oben.
- Klopfe Arme, Brustkorb, Bauch, Beine und Rücken sanft ab, bis du Wärme und Lebendigkeit spürst.

💡 Aus müde und schwer wird wach und frei – dein Körper kommt in Bewegung und deine Stimme bekommt Raum.

Schritt 2 – Atmung in Fluss bringen

Setz dich aufrecht hin, spüre deine Sitzhocker (SH) und nimm dir einen Moment, die Atmung zu beobachten.

- Atme vollständig aus. Lass den Einatem von selbst einströmen, ohne zu ziehen.
- Rolle dabei auf den SH sanft nach hinten. Spüre, wie sich die Atemräume verändern.
- Beim Ausatmen auf „pf“ rolle auf den SH wieder nach vorne,
- Die Bauchdecke geht dabei langsam nach innen, lass deine Bauchmuskeln locker mitgehen, den Atem gleichmäßig fließen
- Stell dir vor, dein Atem rollt wie eine sanfte Welle durch den Rücken.

💡 Aus flach und eng wird weit und getragen – dein Atem fließt und deine Stimme hat eine stabile Basis.

Schritt 3 – Stimme wecken und Resonanz spüren

Beginne mit einem leichten Summen, so als würdest du ein inneres Lächeln mitschwingen lassen.

- Summe sanft und locker, bewege dabei Kiefer und Lippen, als würdest du groß kauen.
- Stell dir vor, ein Bienenschwarm summt in deinem Kopf. Lass Stirn, Wangen, Nase und Lippen vibrieren.
- Spüre, wie die Schwingungen in Brustkorb, Bauch und Rücken wandern.
- Lege jeweils eine Hand an den Bereich, in dem du die Vibration spüren willst.

💡 Klang entsteht – deine Resonanzräume öffnen sich und die Stimme beginnt zu strahlen.

Schritt 4 – Stimme nach außen bringen

Jetzt darf die Stimme lauter, spielerischer und vielfältiger werden.

- Dehne dich, strecke dich, gähne – und lass dabei mit der Stimme Geräusche und Sounds entstehen – das darf sich lustig anhören.
- Singe ein langes „a“ und spiele mit den Klangfarben:
 - neutral: wie im Wort Apfel
 - dunkler: stell dir Operngesang vor, der Klang wandert nach hinten zum weichen Gaumen
 - heller: wie eine Hexen- oder Comic-Stimme, der Klang sitzt ganz vorne an den oberen Schneidezähnen
- Wichtig: Immer mit lockerer Kehle, guter Stütze aus dem Bauch und Freude am Ausprobieren.

💡 Aus leise und vorsichtig wird frei und vielfältig – deine Stimme entdeckt neue Farben.

Schritt 5 – Lippen und Zunge lockern

Damit der Klang flexibel und entspannt bleibt, dürfen Kiefer und Zunge beweglich werden.

- Mach einen Lippen-Triller („brrr...“) oder ein Zungen-Rrrrr.
- Stell dir vor, du blubberst leise wie ins Wasser hinein.
- Spüre, wie sich Spannung im Mundraum löst und die Stimme freier schwingt.

💡 Aus fest und eng wird locker und beweglich – deine Artikulation öffnet sich und der Klang wird lebendiger.

Schritt 6 – Impulse für den Alltag

Stimme lebt nicht nur im Üben, sondern in jedem Moment deines Tages. Nimm kleine Mini-Rituale mit.

- Summ ein paar Töne beim Zähneputzen.
- Mache ein paar tiefe Atemzüge am Schreibtisch, in der Schlange beim Einkaufen
- Kreise die Schultern, während das Teewasser kocht.
- Summ mit einem inneren Lächeln – spüre, wie der Klang heller und leichter wird.

💡 Aus Routine wird Lebendigkeit – kleine Impulse halten deine Stimme im Alltag frisch und frei.

Abschluss – Deine Checkliste

- ✓ Dein Körper ist aktiviert und wach
- ✓ Deine Atmung fließt tief und leicht
- ✓ Deine Resonanzräume sind geöffnet
- ✓ Deine Stimme klingt frei und trägt dich durch den Tag

✨ Viel Freude beim Singen, Sprechen und Entdecken deiner Stimme!

Weitere Impulse und Termine findest du auf meiner Website:
www.sarahneumann.de