

STIMMPFLEGE

—

Wie halte ich meine Stimme fit?

Was ist Voraussetzung für eine gute Stimme?

- Tiefe Atmung
- Gute Körperwahrnehmung
- Aufrechte aber trotzdem entspannte Haltung
- Angemessener Druck (um Stimmbänder zum Schwingen zu bringen)
- Kein "Pressen" der Luft

Welche Bilder/Vorstellungen können meine Sprech- bzw. Singstimme positiv beeinflussen?

Bilder zur Haltung: Sich wie ein König bewegen, Wurzeln schlagen aus den Füßen, wie eine Marionette an verschiedenen Punkten aufgehängt sein, usw.

Bilder zur Atmung: Sich dem Atem öffnen, in sich hineinströmen lassen, in den Beckenboden atmen, usw.

Bilder zum Tonansatz: Den Ton von oben wie einen Apfel pflücken, den Ton aus der Nasenwurzel ziehen, usw.

Bilder zur Resonanz: Den Ton durch ein drittes Auge nach außen schießen, eine Kathedrale im Kopf haben, usw.

Bilder zur psychischen Einstellung: Nur ein glücklicher Vogel kann singen usw.

Was kann die Stimme negativ Beeinflussen?

- Stress (führt zu Spannung)
- An- und Verspannungen
- Krankheiten des Bewegungsapparates
- Zu lautes, gepresstes Sprechen
- Zu wenig Trinken
- Umwelteinflüsse (Raumklima, Nikotin, Alkohol usw.)
- Husten und Räuspern (Reizt die Stimmlippen)

- Medikamente (im Beipackzettel nachlesen!)
- Infekte (Erkältung, Grippe, Corona....)

Was kann sich positiv auf die Stimme auswirken?

- Vermeidung von Stressoren
- Entspannung
- Körperwahrnehmung
- Körperhaltung
- Sport/Bewegung
- Tiefe Atmung
- Schleimhäute feucht halten (inhalieren, saunieren, viel trinken)
- Kamille, Kaffee, Alkohol, Rauchen und trockene Luft Vermeiden (trocknet Schleimhäute aus)
- Räusperverschot (stattdessen: trinken, summen, leicht auf Brust trommeln)
- Stimmruhe
- Warm-Up (Einsingen) und Cool-down (Beim Singen)