



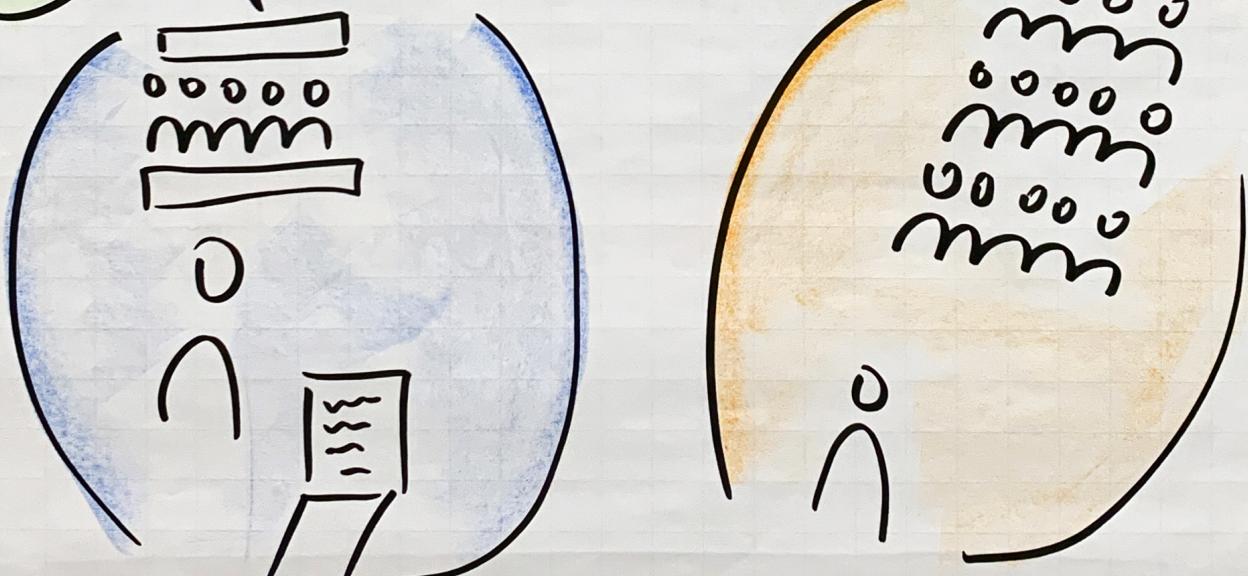
Die  
gesunde  
Stimme



-lich  
Willkommen

Ariane Siegel

# Ziele

- ① Was ist mein Ziel?
- ② Wann ist meine Stimme belastet?
- ③ Sprechsituationen

# Die Atmung -

+ Bauchatmung

+ Rhythmus:

- Stille    — . — . —  
              EA    AA    EA

- Sprechen — . — . —  
              EA    AA    EA

- Sportler    — . —  
              EA    AA

## + Sprechatmung:

FT, GSCH      spannungslösender  
Plosivlaut

Abspannung:  $\frac{1}{2}^L$  Luft

## + Stimmstöße:

SSS     $\rightarrow$  tragfähiger, vollese  
Stimme  
 $\rightarrow$  große Gruppen

Hopp Hopp Hopp  
Pferdchen lauf Galopp

# Wie klingen Stimmen?

laut - leise      ⌈ tief - hoch

Sanft - schrill      nasal

warm - kalt      ausgebildet

monoton, - melodisch (Umfang)

klar - rauh - heiser

kreischend - sonor

abgehakt - flüssig

gepresst - weich

gehekt - ruhig

anregend - beruhigend

# laxVox Stimmhygiene

+

lauwarm

+/-

Ingwer

-

Schwarztee

Pfefferminz, Thymian

Früchtetee

Kamille, Eibisch,

Zitrone

Salbei, Käspappel,

Kaffee

Grüner Tee

Milch

Nüsse

Honig

Zucker

menthol, Minze

Inhalieren

Salz

Alkohol

Wasser

Mineral

Scharfes Essen

warm halten | flüstern

Zuckerl: Grethers, ~~Bageat~~ Aagaard |

CelloRevoice, Isla Moos, Emsei | räuspern

Zwiebel

rauchen

Schweigen

Summen / anwärmen

# Aufwärmen

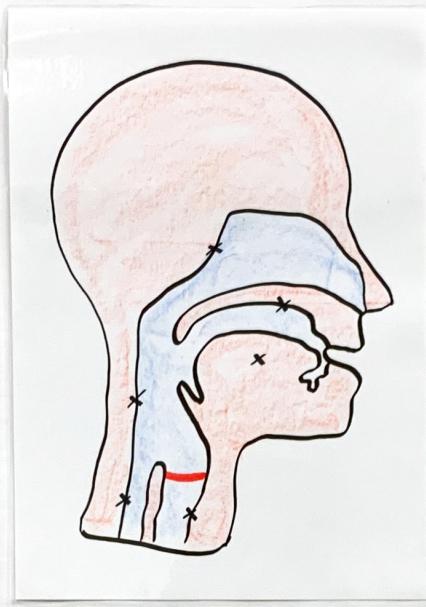
- + Lax Vox
- + einsingen
- + Summen
- + plöpp
- + brummen
- + Zähne
- + Siugen / Sprechen      Streichen
- + Atemübungen      + Fliege
- + Gähnen
- + Luftballon aufbläsen

Nasenhöhle

Mundhöhle

Rachenraum

Speiseröhre



~~Mo x M/Sek  
220 x F/Sek~~

Zunge

Airway

Vocal folds  
> Larynx

1,5 - 2 cm



