



Ronja Ernsting

Stimmliches Warm-up vor der Belastung

Das berühmte „Korken-Sprechen“

Ein Weinkorken liegt längs zwischen den Zähnen. Lippen und Zunge übernehmen die gesamte Artikulation, sodass z.B. ein Zungerbrecher-Vers sehr deutlich artikuliert ausgesprochen wird. Anschließend wird ohne Korken gesprochen - der Effekt ist sofort zu hören. Durch vermehrtes Üben erinnert sich die Muskelspannung und übernimmt das neue Sprechmuster.

**Paul und Klaus man glaubt es kaum,
klau'n von Bauers Pflaumenbaum,
lauter blaue Pflaumen.
Da schaut raus die Bauersfrau,
haut die Mauser braun und blau.
Auauauauau!**

Die flexibelste Artikulation ist ohne Atemgrundlage nichts, daher gilt:
Nehmen Sie sich Zeit zum Sprechen!

Luft strömt durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund ein, weitet die Atemräume und wird anschließend zu einem Ton. Formen Sie ihn durch Ihre Lippen und Zungenbewegung. Haben Sie einmal bewusst Ihren Namen gesprochen? Wie unglaublich viele kleine Bewegungen müssen Ihre Gesichtsmuskeln machen? Faszinierend, oder? Lassen Sie sich anschließend Zeit für die Atem- und Gedankenpausen, in denen sie nachspüren, lauschen und ruhen können.