

Übungen 9: Resonanzen

Wahrnehmungs – und Ausdrucksübungen

Ziel: Resonanzen spüren

- Die Lernenden blasen einen Luftballon auf und halten ihn zwischen beide Hände vor Ihr Gesicht. Sie sprechen direkt in den Luftballon hinein und können spüren, wie sich die Vibrationen Ihrer Stimme auf den Luftballon übertragen und der Luftballon mitvibriert. Wenn die Lernenden verschiedene Tonhöhen, Vokale und Abstände nutzen, erfahren sie die verschiedenen Schwingungen unmittelbar.

Ziel: Vordere Kopf-Resonanzräume kennenlernen und weiter vorne sprechen

- Klorollen-Tönen: Die Lernenden lösen zu Beginn den Unterkiefer, atmen entspannt und spüren wie der Bauch sich hebt und senkt. Nun heben die Lernenden jeweils eine leere Papprolle eines Küchenpapiers oder eine Toilettenpapierrolle an ihre Lippen und sprechen in Zimmerlautstärke in die Papprolle hinein. Der Inhalt des Gesagten ist nicht entscheidend, es sollte etwas entspanntes sein, wenig aufregendes, so z.B. die Wochentage, Zahlen von 20 bis 30 oder was sie heute schon gegessen haben.
Dann decken Sie, während Sie sprechen, mit einer Hand die Öffnung der Papprolle ganz oder teilweise zu. Sie spüren, wie sich beim Sprechen die Kopf-Resonanzräume öffnen.
Abwechselnd nehmen sie die Rolle vom Mund und sprechen ohne sie, dann wieder mit Rolle... Es sollte nach und nach das angenehme Gefühl entstehen „weiter vorne“ zu sprechen.
- Der Strohhalm-Gesang: Die Lernenden tönen statt in eine Papprolle in einen Strohhalm hinein. Sie können auch Lieder summen (artikulieren ist hier kaum möglich).
- Nasensummen: Die Lernenden lösen den Unterkiefer, schließen aber die Lippen und atmen nur über die Nase. Sie beginnen zu summen, achten darauf dass Zunge, Hals- und auch Kehlkopfmuskulatur locker bleiben. Nun öffnen sie - während weiter über die Nase ausgeatmet wird - langsam den Mund und sprechen ein „müüü“.
- Die Lernenden atmen durch die Nase aus und summen mehrmals laut und kräftig ein „mmmh“. Die Lippen sind dabei leicht aufeinandergelegt. Besonders an den Lippen lassen sich schnell die feinen Vibrationen, die Schwingungen im Resonanzraum Mundraum erspüren. Das „mmmh“ wird mehrfach, mindestens 5 Mal wiederholt. Im nächsten Schritt werden begleitend zum Summen die Lippen zu einem Grinsen verzogen und wieder losgelassen. Dann die Wangen hochgezogen und wieder fallengelassen. Dann die Augenbrauen zusammengeschoben und locker gelassen bzw hochgezogen und fallengelassen. Auch weitere Grimassen können ausprobiert werden. Stück für Stück werden durch die Lockerung der Gesichtsmuskulatur die Resonanzbereiche oberhalb des Mundes, im Nasenraum, in der Stirnhöhle und der Schädeldecke spürbar.
- Die Lernenden summen jeweils ein stimmhaftes „sssss“ und stellen sich vor, dass sie Bienen im Kopf summen lassen. Mit der Zeit beginnt der Kopf spürbar zu vibrieren.
Als Variante können die Lernenden auch auf die stimmhaften Konsonanten l, j, n oder w summen. Sie ziehen den Konsonanten dabei sehr in die Länge und sollten darauf achten, ihn möglichst deutlich zu artikulieren. Mit der Zeit wird spürbar, dass mit jedem Konsonanten verschiedene Resonanzräume besonders angesprochen werden.
- Die Lernenden schlecken ihren Mund aus, kauen sanft, bewegen ihren Unterkiefer und klopfen zwischendurch sanft ihren Nasenbereich, Stirn, Schädel ab. Dabei tönen sie auf „mnjmimmjnjimmjnimm“ oder „mnjemmnjeemm“...Die Lernenden sollten nicht zu sehr in sich hineintönen, sondern immer wieder auf Partnerbezug achten. Nach gewisser Zeit sind Vibrationen in den Wangen, im Nasenbereich und der Stirn spürbar.

Ziel: Hintere Kopfresonanzräume kennenlernen und aktivieren

- Gähübung: Die Lernenden stellen sich vor, sie müssen gähnen. Falls sie nun nicht bereits automatisch gähnen müssen, öffnen sie ihren Mund, stellen im Unterkiefer und Rachen eine Weite her, die dem Gähnen gleicht und bilden ein langgezogenes, tiefes „uuuuuuuuuu“. Ein Räkeln mit

den Ellbogen dehnt de Brustbereichs hilft zusätzlich und lässt noch mehr Weite in Hals und Brustkorb entstehen. Wird das Gähnen in die Länge gezogen, kann man spüren, wie der Ton sich gleichmäßig ausbreiten kann.

Statt nur auf „uau“ zu gähnen, kann im Anschluss entspannt gezählt: 1 – 2 - 3. Dann wird wieder gegähnt, dann weiter gezählt.

- Ganz entspannt, mit hängendem Unterkiefer, so als ob man plötzlich etwas versteht, aber dennoch emotional neutral bleibend, bilden die Lernenden ein tiefes, großes „a“. Nun wird während des „a“ der Brustkorb abgeklopft - der Ton klingt staccato. Schließlich werden Klangveränderungen untersucht: wie klingt der Ton ohne und mit Klopfen bei noch mehr bzw. geringerer Kieferöffnung? Wie bei unterschiedlichen Vokalen?

Ziel: Aufbau von Brustresonanz

- Die Lernenden dehnen und strecken sich, indem Sie die Arme Richtung Decke strecken und dann wieder fallen lassen. Genauso auch werden die Schultern in Richtung der Ohren gedehnt und fallengelassen. Dieses Fallenlassen der Schultern geschieht mit einem tiefen Seufzer (oder einem langen „aaahhh“).
- Die Lernenden stellen sich vor, sie sehen eine/n berühmte Person/ein Idol oder etwas fantastisch Schönes in Entfernung von etwa 10 Metern vor sich. Sie können nicht an sich halten und äußern mit offenstehendem Mund ein „wow“. Dies wird ein paar Mal wiederholt. Eine Hand auf der Brust oder zwischen den Schulterblättern spürt, wie die Resonanzen den Brustkorb zum Vibrieren bringen.
- Brust abklopfen, massieren oder mit warmen Händen oder sogar Wärmflasche berühren. Dabei für Lockerheit und Öffnung des Kiefers sorgen durch Kauen. Während des Kauens „mnmommnmjommjnomm“ oder „mnmjummjuumm...“ tönen. So werden die Schwingungen des Stimmtons mit der Zeit in der Brust spürbar.
- Die Lernenden legen eine ihrer Hände auf den Rücken – möglichst gegenüber des Solarplexus‘ – und summen in die Hand hinein. Der Brustkorb füllt sich damit langsam mit Klang und die Stimme erhält Festigkeit und „Sitz“.
- Die Lernenden stehen aufrecht, mit gutem Kontakt zum Boden, die Knie sind gelöst, so dass sie leicht mitfedern können. Nun werden Arme und Hände ausgestreckt und formen gemeinsam ein Unendlich – Zeichen (eine Art liegende Acht).Die Körper nehmen leicht und durchlässig die Bewegungen auf. Im Bewegungsrythmus sprechen die Lernenden Silben mit vielen Nasallauten wie „mu-nung, mo-nong, mi-ning, me-neng, ma-nang“.Die Stimme ist entspannt, weder besonders leise noch besonders laut.

Mit der Zeit füllt sich der Körper über dieses Schwingen und Tönen von Kopf bis Fuß mit Klang.