

## A E I O U

Tante Klara macht am Abend  
manchmal sich ein warmes Bad,  
radelt gern und mag Bananen  
oder Ananassalat.

Besengret, die Wetterhexe,  
hext den Regen, hext den Schnee,  
fegt auf ihrem Hexenbesen  
über Felder, Berg und See.

Zipf und Kipf, die beiden Wichtel,  
sitzen schon seit viertel vier  
auf dem Fliegenpilz und trinken  
Wichtelwein und Wichtelbier.

Oben jodelt, oh wie komisch,  
Onkel Otto aus Tirol,  
hat ein Loch im Hosenboden  
und kocht morgen Rosenkohl.

Unten schlurft durch dunkle Stuben  
Urgroßmutter Uhlenfuß,  
brummt und braut Rapunzelsuppe,  
Wurzelwein und Gurkenmus.

(Aus Werner Halle, in „Die Wundertüte“)

## Stimme Werkzeuge

**Artikulation:** Pferd, mmmh, Motorrad, Korke, nasse Mähne, Kussmund & Froschmaul

**Stimmsitz:** hop, hop, hop; ft, ft, ft; pst, pst, pst; gsch, gsch, gsch; geh-weg;

**Beweglichkeit:** ma-nang; me-neng; mi-ning; mo-nong; mu-nung; mo-noing; moa

Mmmh summen, sanft sodass dabei die Lippen spürbar sind

**Raum dehnen:** pong-youp

**Weitere Tipps:**

Gähnen, Schulter lockern, was ist mein Ziel; welche Emotionen möchte ich übertragen? Apfelsaft mit Leitungswasser; einsummen: mmmh; Kaffee mit Kardamom bzw Zimt würzen

**Bärensitz:**

Setze Dich auf den Boden, hebe Arme und Beine an und balanciere dabei das Gewicht auf den beiden Sitzhöckern. Bitte achte darauf, daß die Atmung frei fließt. Die Balance soll nur so lange gehalten werden, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Ein Testsatz vor und nach der Übung gesprochen läßt die Verbesserung der Stimmqualität deutlich erkennen. Auf diesem Weg erreichen wir auch das Zwerchfell, welches von allen Atemmuskeln die größte Bedeutung hat.