

# Praxis für den Alltag

---

- Langsam ausatmen, Atempause machen
- Gesichtshaut streichen, nicht zudecken, Mimik nicht manipulieren
- Singen, Summen, viel Wert auf die Stimme legen
- Rollendes RRRRR artikulieren, Zungenbrecher üben
- Staunender, offener Blick
- Einatmen, als würdest Du einen wundervollen Duft riechen
- Gähnen, Mund weit öffnen
- Aufgespannte Haltung, fließende Bewegungen



# Übungen für die Stimme (Prosodie – für sich selbst und andere)

---

- Beim Sprechen an die Füße denken
- Bauch beim Sprechen mitvibrieren lassen
- Druck aus der Stimme nehmen
- Der eigenen Stimme nachlauschen
- Aus dem Zuhörer heraus sprechen
- Summen und den ganzen Leib mitschwingen lassen

