

Dampfkochtopf

Ziel: Laut singen mit Kraft aus dem Bauch.

Start: Stehen Sie hüftbreit und machen Sie ein paar Hüftkreise in jede Richtung.

Aktion: Das Zeichen »V« bedeutet Abspannen, siehe auch Seite 26 und Übung Seite 31.

- Legen Sie eine Hand vorn auf den Bauch, die andere hinten auf den unteren Rücken. Wärmen Sie Ihre Mitte mit Zischlauten wie **schhhhhh V**, **schhhhhh V**, **schhhhh V**. Zischen Sie wie das Ventil eines Dampfkochtopfs. Spüren Sie dabei die Kraft in der Bauchdecke und das Loslassen beim Abspannen.
- Singen Sie auf einer mittleren Tonhöhe: **schaaaa V**, **schooooo V**, **schoooooone meine Nerven! V**.
- Spüren Sie, wie sich die Wärme und der Druck im Bauchraum aufbauen. Singen Sie stufenweise höher hinauf.
- Erfinden Sie auf diese Silben eine einfache Melodie, mit der Sie langsam in die Höhe gehen.

Dosierung: 1–2-mal auf jeder Tonlage, so hoch hinauf wie es Ihnen angenehm ist.

Aufgepasst! Achten Sie darauf, dass die Kraft wirklich aus dem Bauch kommt, sonst schmerzt der Hals.



♠ Zischen Sie wie ein Ventil. Spüren Sie die Kraft in der Bauchdecke und lassen Sie den Ton fliegen.

kurz & stimmig:

- Ich singe
- Ich werde laut
- Ich darf das
- Fühlt sich gut an