



♠ Spüren Sie die Schwingungen im Nacken, Kopf und Schädel. Fühlen Sie sie mit Ihren Händen.

kurz & stimmig:

- Schädel klingt
- Maske singt
- Mund ist rund
- Mein Ton wird bunt

Der Schädel als Klangschale

Ziel: Die Resonanzfähigkeit im Innern des Schädels wahrnehmen und steigern. Der Begriff »Brummschädel« bekommt hier eine neue Bedeutung.

Start: Halten Sie den Kopf gerade und lockern Sie den Kiefer.

Aktion:

● Summen Sie ein **Mmm** auf einer bequemen Tonhöhe, wobei der Mundraum im Inneren möglichst offen bleibt. Spüren Sie mit flach angelegten Händen die Schwingungen am Hals, Stirn, Gesicht und ganzem Schädel. ● Singen Sie auf einem Ton die Silben **AmmmAabend**. Dabei klingt das **Mmm** im runden Innenraum, und wenn Sie die Lippen öffnen, erklingt das **Aa** von **Aabend** offen und klar. ● Singen Sie **AmmmMoorgen**. Formen Sie für das **O** mit den Lippen einen engeren Ring, jedoch ohne den Kiefer zu schließen. ● Als Nächstes: **AmmmMit-tag**. Senden Sie den Klang des **Mmm** zur Stirne. Das **I** wird dieser Spur folgen.

Dosierung: 2- bis 3-mal beim Einsingen.

Aufgepasst: Kiefer muss offen bleiben, Kehlkopf bleibt entspannt und liegt tief.