



INFORMATIONSBLATT FOLGE 469

SPRECHTECHNISCHES MUSKEL UND ATEMTRAINING

(„Stimme macht Stimmung“)

Viele Menschen atmen nur noch flach (Brustatmung) und ihre Stimmlage ist daher viel zu hoch, kraftlos und dünn. Das Körperbewusstsein ist sehr gering ausgeprägt und so erhält die Botschaft beim Gegenüber wenig Akzeptanz und Resonanz.

Wir lernen unseren Körper wieder bewusster zu spüren und wahrzunehmen und die nötigen Muskelpartien für ein „gestütztes Sprechen“ zu trainieren bzw. die Stimme blockierende Verspannungen zu lösen. Resonanz- und Artikulation wird anhand körperbezogener Techniken trainiert.

Das Aufspüren der ursprünglichen Tiefatmung (Bauch) und Entdecken der eigenen Stimmlage zum Ausdruck der Persönlichkeit spielt dabei eine tragende Rolle.

Dabei wird

- dem **Training der Zwerchfeldmuskulatur** (gestütztes Sprechen),
- der **Lippen- und Zungenmuskulatur**,
- dem **Einsatz des Beckenbodens**,
- sowie der **richtigen Körperhaltung**
- und der **Auflösung und Bewusstmachung von Verspannungen od. Blockaden** (im Kiefer-, Nacken-, Zunge-, Lippen- und Schulterbereich)

besonderes Augenmerk geschenkt.

Das **INTENSIV – Special** bietet:

- körperbezogenes Training erster grundlegender Sprechtechnik-Regeln
- Emotionale und formale Textgestaltung; Vortrag vor der Gruppe; Feedback
- Selbstbild und Fremdbildabgleich

Dabei werden folgende Bereiche berücksichtigt:

- Lampenfieber / Reden vor größeren Gruppen
- Texte spannend vortragen und gestalten
- Nutzbringend Bedeutung und Emotion in meine Worte legen
- Gekonntes, präsenters erstes Auftreten – „Die ersten 20 Sek. entscheiden!“
- positiver Umgang mit unerwarteten Situationen, bei Versprechern... und Zwischenfällen.....
- Mut sich Spiel- und Handlungsraum zu nehmen!

Das ganze wird aufgelockert durch **körperbezogene Theaterübungen, stimmdramatische Übungen und Improvisationen** sowie dem Einsatz von Musik und Tanz. Der **spielerische Einsatz von Sprechtechnikübungen** ermutigt und fördert die Freude an der eigenen Stimme und Ausdrucksweise.

Wir arbeiten einzeln, in Paaren, Kleingruppen und in der Gesamtgruppe.

Mitzubringen: rutschfeste Socken/Trainingsschuhe und lockere Trainingsbekleidung.

Maria E. Ohrfandl

Zertifizierte Kommunikationstrainerin / Dipl. Schauspielerin

Mail: maria.ohrfandl@gmail.com / Handy: 0680 233 54 18

