

Übungen



Haltungsaufbau 13



Mimik und Mundmotorik 21



Atmung 32



Sprechatmung / Atem-Sprech-Koordination 36



Stimmlockerung 52



Stimmhygiene 55



Schlucken 56

Übungen für die Haltung



- Versuchen Sie einen „Katzenbuckel“ zu machen. Nehmen Sie anschließend wieder die Ausgangsposition (S. 14) ein.



- Stellen Sie sich vor „Obst zu pflücken“. Recken Sie dabei abwechselnd die Arme in die Höhe. Nehmen Sie danach wieder die Ausgangsposition (S.14) ein.



Jede Bewegung 5 x wiederholen!

- Schauen Sie erstaunt! (1)
Ziehen Sie dazu die Augenbrauen nach oben (ggf. mit verbaler Unterstützung).
„Was, du bist schon da?“
„Oh, das ist aber schön!“
- Schauen Sie zornig! (2)
Ziehen Sie die Augenbrauen zusammen (ggf. mit verbaler Unterstützung).
„Verdammt, der Zug ist weg!“
„So ein Mist, es regnet!“
- Schauen Sie angewidert! (3)
Ziehen Sie dazu auch die Nase mit nach oben (ggf. mit verbaler Unterstützung).
„iiii- Bleib' mir weg damit!“
„Pfui Teufel, das stinkt hier!“



- Pusten Sie beide Wangen auf und lassen sie danach platzen. (4)
- Schließen Sie erst beide Augen fest, dann öffnen und schließen Sie diese abwechselnd. (5)

Atmung

Die Atmung hat verschiedene Funktionen für den menschlichen Körper: Sie versorgt den Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff und ist der Ursprung für das Sprechen.

Bei der MS-Erkrankung kommt es durch motorische Störungen zu reduziertem Lungenvolumen und kürzerer Phonationsdauer/Satzlänge. Das hat zur Folge, dass die Patienten eine Hyperphonation (Sprechen mit viel Kraft) entwickeln und ihre Stimme behaucht, rau, heiser oder gepresst klingt. Durch die Sprechanstrengungen ist ihre Sprechstimmlage oft erhöht.



Die Bauchatmung

Die Bauchatmung ist Grundlage für ein resonanzreiches und physiologisches Sprechen. Lassen Sie sich für die Atemübungen Zeit und suchen Sie Ruhe.

Zunächst machen Sie sich bewusst, wo Ihre Atmung zu spüren ist. Dazu legen Sie sich auf den Rücken. Eine Hand liegt dabei auf dem Bauch, die andere entspannt neben dem Körper. Jetzt versuchen Sie ruhig und langsam zu atmen. Achten Sie dabei darauf, durch die Nase ein- und auszuatmen. Was spüren Sie? Nun versuchen Sie das Gleiche im Sitzen durchzuführen. Wechseln Sie dabei die Position Ihrer Hände: Legen Sie Ihre Hand auf den Brustkorb, an die unteren Rippenbögen, in die Flanken etc.

Verlängerung der Ausatmung

- Gehen Sie wie auf Seite 33 beschrieben vor und zählen nun beim Ausatmen langsam mit. Steigern Sie sich langsam. Beginnen Sie bei 3 Sekunden, dann 5, 7, 9, ...
- Halten Sie in einer Hand ein kleines Tuch direkt vor Ihr Gesicht.
Verlagern Sie nun die Atmung in den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Versuchen Sie das Tuch wegzupusten.
Das Tuch sollte dabei Ihren Mund nicht berühren.



Wiederholen Sie die Übungen täglich, damit sich der neue Bewegungsablauf einprägt und sich Ihre Ausatemzeit verlängert.

Abspannen – Zwerchfellaktivierung

Das Zwerchfell ist der wichtigste Einatemsmuskel, der nur bei der Bauchatmung aktiv benutzt wird. Legen Sie für diese Übungen die Hand als Hilfe auf Ihren Bauch. Wenn Sie spüren, wie sich der Bauch schnell nach vorn und wieder zurückbewegt, dann ist das Zwerchfell aktiv.

- Nehmen Sie nun einen Arm hoch. Stellen Sie sich vor, Staub wegzupusten. Dabei sollten Sie kurz und kräftig pusten.
- Setzen Sie sich in eine ausbalancierte Haltung und verlagern Sie die Atmung in den Bauch. Atmen Sie durch die Nase ein und teilen Sie die Ausatmung in zwei kleine Schritte ein. Zwischen den Schritten sollten Sie kurz die Luft anhalten. Dabei darf sich die Bauchdecke nicht wieder nach vorn bewegen.
- Atmen Sie auf f-t oder s-t oder sch-t aus. Legen Sie als Kontrolle die Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich der Bauch bei der Einatmung nach vorn wölbt und bei der Ausatmung nach innen bewegt.