



## **Entspannen und aufwärmen**

### **1. Ruhig hinsetzen und atmen**

Einströmen – Ausströmen – Pause – Einströmen – Ausströmen – Pause – Heben – Senken des Leibes – – einen Augenblick Ruhe – Heben – Senken des Leibes – – einen Augenblick Ruhe. Das Gesicht ist entspannt. Das ist das Bild, das ein ruhig Schlafender uns bietet.

### **Variation: beim Ausatmen s, sch, w (sanft)**

*(Quelle: Vera Balsler Eberle, Sprechtechnisches Übungsbuch, öbv Wien)*

### **2. Gähnen, Schulterkreisen**

### **3. MMMH MH MH MMMMMH, 5 mal wiederholen**

### **4. Lippenflattern beim Ausatmen**

### **5. F-F-F-F-F-F, Hand auf den Bauch**

### **6. Artikulation und Aufwärmübung**

Auch die Pinguine ratschen traschen, watscheln

Klatschen, patschen, watscheln, latschen

Herdenweise, grüppchenweise

Mit Gevatter,

Pladdern, schnattern

Laut und leise.

Schnabel – Babelbabel – Schnack.

Seriöses, Skandalöses, Hiebe, Stiche.

*(Quelle: Pinguine/Joachim Ringelnatz)*