

Stimmpräsenz und Zentriert Sein

Trotz Hektik im Alltag wieder ganz bei mir!



Stimm-Tipp

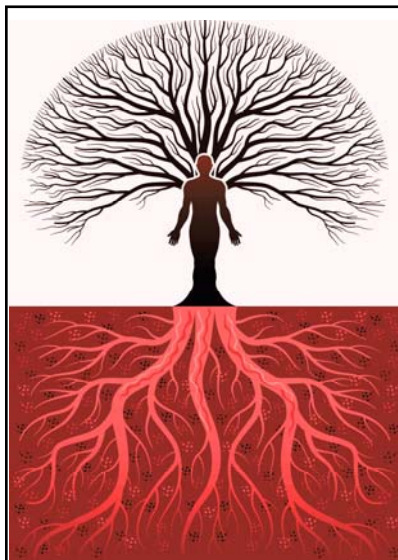
auf www.voicepower.ch
Hören und gleich mitmachen!

Geht es Ihnen manchmal so, dass Sie sich selbst verlieren in der Hektik des Alltags? Sich nicht mehr wahrnehmen, Ihren Atem nicht mehr spüren?

Hier finden Sie eine Übung, die ihnen helfen kann, wieder zu sich selber zu finden, sich zu erden, zu zentrieren und mal wieder tief durch zu atmen! Dauert nur knapp 3 Minuten!

Hüpfen Sie bitte mal kurz an der Stelle, lockern Sie dabei die Arme und Schultern, den ganzen Körper. Stehen Sie nun, Füße hüftbreit und Oberkörper aufgerichtet und lassen Sie den Atem ruhig werden. Spüren Sie bitte zu den Füßen hin.

Nun nehmen Sie die Arme seitlich am Körper in einem weiten Bogen hinauf – atmen dabei tief durch die Nase ein. Dann kommen die Arme, die Handflächen aneinander vor dem Körper wieder hinunter – genau, dabei atmen Sie natürlicher Weise aus. Diese Bewegung wiederholen Sie bitte, wobei das Ausatmen mit einem gehauchten **UUUh-Laut** geschieht, zunächst mal stimmlos. Beim letzten Mal lassen Sie locker die Stimme mitklingen!



Stellen Sie sich dabei vor, Sie schlagen Wurzeln, wie ein Baum! Ihr ganzer Körper wird somit zum stabilen Baumstamm.

Jetzt kreieren wir noch die Äste!

Machen Sie bitte die Armbewegung nun umgekehrt. Beim Einatmen führen Sie die Arme vor dem Körper hinauf, Handflächen aneinander, beim Ausatmen im weiten Bogen seitlich wieder hinunter.

Das Ausatmen erfolgt jetzt mit einem weit offenen Mund: **Aaaah**. Die Schultern lassen wir locker, den Kiefer ebenso. Zunächst atmen wir stimmlos aus, beim nächsten Mal darf die Stimme gerne locker mitschwingen! Aaaaaahh! Gerne noch einmal.

Ist es nicht so, als ob Sie jetzt wie ein starker Baum mit tiefen Wurzeln und breiter Krone dastehen?

Nun sind Sie sicherlich wieder mehr geerdet und zentriert und dadurch erneut bereit, der Welt zu begegnen! Sie sind bei sich – und für die anderen da!

Lesen Sie mehr über Zentriertheit und Präsenz in der Stimme in meinem Artikel **"Authentisch Kommunizieren"**, SeminarInside, März 2009.

Zu finden auf www.voicepower.ch bei Downloads.