

## Tu etwas für deine Stimme – mit Freude und Genuss

Die folgenden zehn Stimm-Übungen dienen dem Genuss deiner Stimme und ihrer Pflege. Nutze täglich wenigstens eine Variante und fühl dich frei mehrere zu kombinieren.

### Die drei wichtigen Stimm-Übungen (leicht und regelmäßig anwendbar)

1. Im Stehen nach unten entspannen und Töne kommen lassen ( Knie sind leicht gebeugt, Zehen auf der Erde, Unterkiefer sinkt nach unten, Schultern und Po locker, Bauch-Atem)
2. mit Händen auf dem Bauch einfach nur summen und spüren, was immer es zu spüren gibt
3. das sonnengleiche A (gesungener Vokal A) aus dem Bauchzentrum sich in alle Richtungen in den Raum hinein wie eine Sonne ausbreiten lassen, mit Unterstützung der Arme und Hände

### Die drei wertvollen Stimm-Übungen (wann immer du Zeit dafür erschaffen kannst)

4. das wohlshwingende entspannte A (gesungener Vokal A) auf und ab gleiten lassen, dabei mit deiner Aufmerksamkeit begleiten
5. beim langsamen Gleiten des Vokals A auf das Ein-Tunen in die besonderen Frequenzen (Töne der Kraft) achten und erlauben, dass die Stimme an diesen Stellen aufblüht u. wächst
6. auf den verschiedenen gefundenen Kraft-Ton-Frequenzen den Klang der Stimme modulieren, z.B. durch das Formen verschiedener Vokale oder singen/tönen/sprechen

### Die drei Luxus-Stimm-Übungen (Wieviel Stimm-Luxus gönnst du dir heute?)

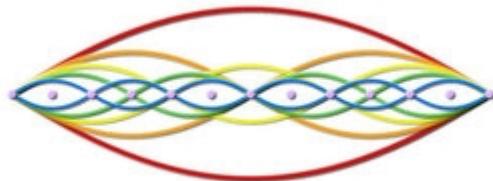
7. Freies Tönen und Freies Singen, was meint: der Stimme wirklich freien Lauf lassen, sodass sie selbst entscheiden kann, was erklingt und was sie singt (die Stimme von der Kette lassen)
8. regelmäßiges Singen von dir bekannten Liedern, die dir Freude und Spaß bereiten mit dem Anspruch des höchstmöglichen Genusses für DICH selbst
9. Freies und direktes Ausdrücken deines JETZT-Gefühls als Sprache und/oder Gesang mit der realen innerlich gefühlten emotionalen Ladung ohne mentale oder sonstige Begrenzung (Finde dafür einen ZeitRaum, in dem du ungestört deine Stimme komplett ausfahren kannst)

### Zusatz-Übung:

10. Eine Affirmation zur Stimme wie z.B.: "Meine Stimme ist vollkommen heil und gesund." oder „Meine Stimme ist klar und stark.“ empfehle ich dir bei Bedarf unabhängig von den neun Übungen in den nächsten Wochen mehrmals täglich einzunehmen, am besten auch nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen, bis sie in deinem Unterbewusstsein als eine von dir gewählte Wahrheit abgespeichert ist.

### Vertrau bitte bei allen Übungen der Weisheit deines Körpers und deiner Intuition!!!

Alles Gute für Dich und deine Stimme  
wünscht mit klangvollen Grüßen  
Miroslav Großer



**Stimmlabor FREIKLANG Berlin**  
...damit die Stimme stimmt!  
<http://www.stimmlabor.de>  
Tel: 030-69503041