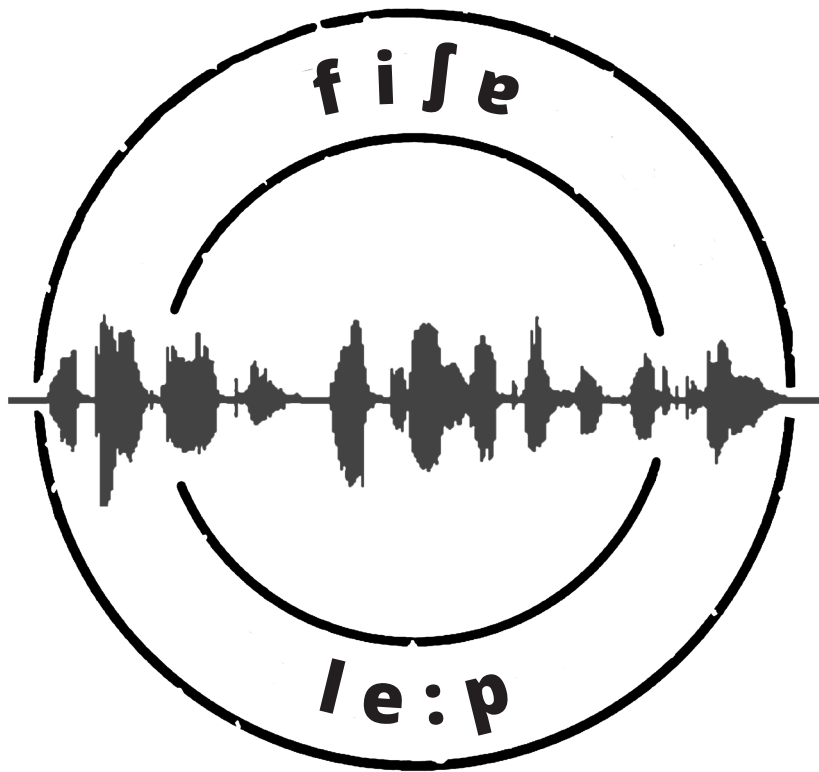


STIMMENERGIE

Natürlich Sprechen und Klingen



Evelyn Vysher · Elisabeth Leeb

© 2026 Evelyn Vysher und Elisabeth Leeb
www.stimmenergie.at

Herausgeberinnen: Evelyn Vysher und Elisabeth Leeb
Illustrationen: Elisabeth Leeb
Umschlaggestaltung: Evelyn Vysher und Elisabeth Leeb
Buchgestaltung, Layout und Satz: Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorinnen:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich
www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN:
978-3-99192-774-7 (Paperback)
978-3-99192-772-3 (Hardcover)
978-3-99192-773-0 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Ver-
vielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wie Akupressur, Atmung, Körperarbeit,
Sprechtechnik und Yoga ihre Stimme befreien.

Für Interessierte, Lehrkräfte, Vortragende,
Schauspieler:innen,...

Liebe Leser:innen!

Wir weisen darauf hin, dass wir im Buch für die persönliche Anrede die Kleinschreibung gewählt haben. Nicht aus Respektlosigkeit ihnen gegenüber, sondern weil wir ein hierarchisches Gefälle zwischen uns Autorinnen und ihnen als Rezipient:innen umgehen wollten, und um die amikale Struktur zu unterstützen. Außerdem erleichtert es unserer Meinung nach den Lesefluss zwischen Erzählpassagen und Übungsanleitungen. Wir hoffen, dass sie sich dennoch auf positive wertschätzende Weise angesprochen fühlen!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Evelyn Vysher	9
Vorwort Elisabeth Leeb	11
Einleitung	13
I. Wo ihre Sprechstimme wohnt	15
Körperbewusstsein und Sprechen	17
Ganzkörperübungen	19
Kopfbereich	24
Gesichtsgymnastik-Übungen	27
II. Von der Ruheatmung zur Sprechatmung	39
Physiologie der Atmung	41
Atemtypen nach wissenschaftlicher Definition	45
Übungen zur Vollatmung	46
Die Sprechatmung	49
Übungen zur Sprechatmung	49
Atemtypen nach der Terlusologie	54
Lunare und solare Atemtypen	54
III. Die Welt der Vokale und Konsonanten	57
Die Vokale	59
Die Konsonanten	60
Aufbau einer Sprechübung	61
Basis-Sprechübungen	63
Weitere Sprechübungen	66

IV. Freude und Lust am Eigensprechklang	71
Die individuelle Eigentonlage	73
Übungen zur Resonanz	74
IV. Die Stimme als Energiequelle	79
Die Kraftstimme	82
Übungen zur Kraftstimme	83
VI. Sprechtechnik	87
Der Vokalansatz	90
Plosive und ihre Aussprache	93
Auslautverhärtung	95
VII. Stimme und Persönlichkeit	97
Stimmpsychologie	99
Authentisches Sprechen	99
Elementelehre nach der TCM	103
Übungen zu den Elementen	106
VIII. Eine gesunde Stimme entwickeln	111
Aufbau eines Übungsprogramms	112
Testsatz-Übungen	113
IX. Sprechen und Gehirnaktivität	115
Sprechen und Kommunikation	118
Die nonverbale Ebene	120
Die verbale Ebene	123
Distanzzonen	124
Sprechdenken	128
Sprechtypen	132
Übungen zum Sprechdenken	137

X. Hören und Gehirnaktivität	141
Physik des Hörens	142
Übungen zum Hörverstehen	143
XI. Gedanken zur KI-Stimme	145
Studie Anne Cordts	147
Persönlichkeit und KI	149
Stimme und KI	150
XII. Stimme und Astrologie	153
Eine kurze Einführung	154
Die Stimme und die Sterne	155
XIII. Notfallkoffer für die Stimme	173
Situationen aus der Praxis	174
Schlusswort	187
Anhang	189
Endnoten	189
Akupressurpunkte	193
Literaturliste	195

Vorwort Evelyn Vysher

Als Kind wollte ich Sängerin werden, mit großer Bühne, intensiven Emotionen und dem Wunsch, Menschen zu berühren. Heute bin ich über 50 und blicke zurück – eine Weltkarriere wurde es nicht, aber meinen Kindheitswunsch habe ich indirekt doch erfüllt: Ich lebe seit 30 Jahren von meiner Stimme. Vielleicht war genau dieser Verlauf mein Glück, denn sonst hätte ich wohl nie entdeckt, was es eigentlich heißt, eine „schöne Stimme“ zu haben.

Meine Vorstellung davon, wie „schön“ zu klingen hat, bescherte mir oft Enttäuschungen. Ich geriet in Situationen, die sich für mich unlogisch und falsch anfühlten – und doch hörten Kundinnen, Kunden oder Zuhörerinnen und Zuhörer etwas in meiner Stimme, das ich selbst als unnatürlich und nicht authentisch empfand. Trotzdem bekam ich mein Honorar dafür. Mit den Jahren habe ich verstanden: Meine Stimme ist zwar ein Werkzeug, doch Wohlklang, Wohlgefühl und Zeitgeist reichen sich nicht immer die Hand.

Mein Schicksal lenkte mich schon früh in diese Richtung. Mit sechzehn Jahren bekam ich durch einen Ö3-Wettbewerb die Gelegenheit, meine Stimme auf Schallplatte zu verewigen. Ich sang danach bei unzähligen CD-Produktionen im Studio Chöre ein, 1997 wagte ich den Schritt in die Selbstständigkeit – zunächst als Sängerin und Sprecherin, später auch als Moderatorin. Meine Stimme ist mein Beruf geworden und zugleich etwas, das mich immer wieder in persönliche Krisen führt und auf mich selbst zurückwirft.

Die Stimme war, seit ich denken kann, ein präsent Thema, denn meine ältere Schwester Martina spricht seit ihrer Geburt nicht. Ich denke, durch Martinas Beeinträchtigung habe ich früh gelernt, anders zuzuhören und Kommunikation über Worte hinaus zu begreifen.

Mit 30 hatte ich eine schwere Lungenentzündung. Nach zwei Schritten auf der Treppe versagte meine Lunge – ich bekam keine Luft mehr. Panik machte sich in mir breit, denn dieser Zustand stellte meine damalige Lebensplanung völlig auf den Kopf. Zwanzig Jahre später kam der nächste Schock: Meine Stimme versagte, weil sich eine Zyste am rechten Stimmband verkapselt hatte.

Was so selbstverständlich schien und zu mir gehörte wie das Amen im Gebet, versagte plötzlich auf allen Ebenen. Zugleich führte es mich wieder eine Stufe tiefer zu mir selbst und machte mir wieder bewusst, wie wertvoll und einzigartig unsere Stimme ist: Ein akustischer Fingerabdruck, der Stimmung erzeugt, Persönlichkeit offenbart und Geschichten erzählt, die mit Worten nicht zu beschreiben sind.

Dieses Buch ist für alle, die neugierig auf ihre Stimme sind. Wir haben praxiserprobte Tools aus Stimmbildung, Yoga, Astrologie und Traditioneller Chinesischer Medizin zusammengetragen und laden sie herzlich ein, die Magie ihres eigenen Klangs zu entdecken.

Wir wünschen ihnen viel Freude dabei!

Nada Brahma – die Welt ist Klang.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kely Vysk'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

Vorwort Elisabeth Leeb

Bis zu meinem Schuleintritt wuchs ich bei meinen Großeltern in der Südsteiermark auf. Dort war ich von diesem dunkel klingenden, im Hals sitzenden Dialekt umgeben. Das, was mir vor allem meine Großmutter an Sprache vermittelt hat, ist mein Ursprung, mein sprachliches Zuhause. In den Wintermonaten, wo weniger am Hof zu tun war, sang mir meine Großmutter zum Einschlafen Lieder vor. Das hat mich für mein Leben geprägt. Genauso wie das Singen, folgt auch die Sprache einer gewissen Rhythmik, die mich schon als kleines Mädchen faszinierte.

Ich war wahrscheinlich das einzige Kind der Volksschule, das gerne Gedichte auswendig gelernt und vorgetragen hat. Später hörte ich zum Einschlafen die Stimmen, die aus den bunten Märchenplatten zu mir sprachen. Sie klangen für mich so fein und erhaben, wie ich mir als Kind vorgestellt hatte, dass Prinzen und Prinzessinnen, Ritter und Edelmänner sprachen.

Rückblickend betrachtet bin ich mit zwei sprachlichen Systemen der einen deutschen Muttersprache aufgewachsen – einerseits dem steirischen Dialekt und andererseits der Standardsprache. Beide Welten haben mich auf unterschiedliche Weise in ihren Bann gezogen.

Bei meiner ersten Theateraufführung, ich war gerade sieben Jahre alt geworden, durfte ich noch keine Sprechrolle bekleiden, sondern nur einen stummen Baum darstellen. Darüber habe ich mich grün geärgert und konnte so auch diese Rolle, ganz nach meinen Möglichkeiten, erfüllen.

Mit 14 kam ich wegen einer Tanzausbildung nach Wien und habe dort eine ganz anders klingende Sprache wahrgenommen. Mein Fokus lag aber fortan auf dem körperlichen Ausdruck. Jahre später musste ich das Tanzen aus körperlichen Gründen aufgeben. So habe ich wieder zur Sprache, zum Sprechen und Spielen zurückgefunden. Am Theater verbanden sich Sprache und Bewegung und ergänzten sich wunderbar. Dieses Zusammenspiel hat mich auch wissenschaftlich interessiert. Daher studierte ich berufsbegleitend zuerst Theater-, Film- und Medienwissenschaft in Wien und einige Jahre später Sprechwissenschaft in Deutschland.

Heute arbeite ich als Schauspielerin, Sprecherin und Dozentin im Bereich Stimme und Sprechen. Eine Frage, die bei meiner Lehrtätigkeit immer wieder auftaucht: „Verliere ich nicht durch das Erarbeiten der Standardsprache meine Authentizität?“ Meine Antwort darauf: „Machen sie auch die Standardsprache zu ihrer authentischen Sprache.“

Das erfordert Hinwendung und Zeit, doch es lohnt sich, sich mit der eigenen Muttersprache in all ihren Facetten auseinanderzusetzen. Ich schätze jeglichen Dialekt sehr, das macht unsere Sprache bunt und ist gelebte Kultur. Es geht daher nicht um ein – entweder oder, sondern um ein – sowohl als auch.

Berufsbedingt spreche ich viel, das verleiht mir mehr und mehr Energie, je länger ich spreche, ich blühe dabei richtig auf. Diesen Flow bewirken die Schwingungen des Sprechens, die durch meinen Körper pulsieren.

Viele Menschen erleben leider oft das Gegenteil. Ihre Stimme ist eines ihrer wichtigsten Werkzeuge im Alltag, wie im Berufsleben, doch Stress, Hormone und Überlastung können ihr stark zusetzen.

Meine Kollegin Evelyn Vysher und ich wollen sie mit unserem Buch inspirieren und sie ebenfalls in diesen „stimmlichen Flow“ bringen.

A handwritten signature in black ink, reading "Elisabeth Leef". The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping underline that extends to the right.

Einleitung

Willkommen zu ihrer Abenteuerreise zur individuellen Sprechstimme!

Wir haben unser Wissen für sie zusammengetragen und aufbereitet, um ihnen diese Reise so angenehm, aufregend und spannend wie möglich zu machen. Sie werden sicherlich einiges Neues über sich selbst entdecken und wahrscheinlich auch auf persönliche Hürden und Hindernisse stoßen. Wir möchten ihnen jedoch versichern, dass sich ihre aufgewendete Zeit auf jeden Fall bezahlt macht. Ihre Stimme ist die akustische Visitenkarte ihrer Persönlichkeit. Es lohnt sich, in sie zu investieren.

Nur einige Millisekunden dauert es, bis unser Gehirn eine menschliche Stimme „ausgewertet“ hat. Dabei analysieren wir unbewusst das Gehörte nach unterschiedlichen Kriterien. Klingt die Stimme für uns sympathisch, kompetent oder vermittelt sie uns sogar Führungsqualität? Unsere Stimme signalisiert dem Gegenüber nicht nur unseren Stresslevel, sondern auch, ob wir offen für Neues sind, sozial verträglich oder gewissenhaft. Unendlich viel schwingt in einer Stimme mit: Die Biografie eines Menschen, seine Kultur, die soziale Herkunft, Temperament und sogar seine Anatomie, sowie die gegenwärtige Stimmung. Das alles entschlüsseln wir in Bruchteilen einer Sekunde und interpretieren es¹.

Vielen Menschen ist meist unklar, welche Macht und welches Potenzial in ihrer Sprechstimme liegt. Daher verwenden sie keine Zeit darauf, sich darin weiterzubilden, denn „sprechen kann ja Jeder/Jede“.

Ja, wir alle haben unsere Muttersprache durch unser soziales Umfeld gelernt, durch das Nachahmen von Lauten, die wir gehört haben. Auch unser Körper hat sich von der Geburt bis ins Erwachsenenalter entwickelt, dennoch pflegen, trainieren und formen wir unseren Körper weiterhin, und das oft mit großem Aufwand. Die eigene Stimme hingegen vernachlässigen viele Menschen. Sie akzeptieren es, dass sie oft an Heiserkeit leiden, wenn sie viel gesprochen haben, dass sie anfälliger für Halsschmerzen sind, sobald ein kälterer Wind bläst. Sie finden sich damit ab, dass sie beim Sprechen überhört werden und ihre Stimme mit fortschreitendem Alter brüchig, kratzig oder sonst irgendwie beeinträchtigt klingt. Das Alles muss jedoch nicht so sein: Sie können lernen, ihre Stimme mit derselben Sorgfalt zu behandeln wie

ihren Körper. Es können sich für sie Welten eröffnen, die sie vorher vielleicht noch nie betreten haben. Sie lernen ihre Stimme bewusst zu gebrauchen und verstehen die Wirkmechanismen: Genau das ist es, was wir anfangs mit dem Begriff – Abenteuerreise zur individuellen Sprechstimme – gemeint haben.

Und wir gehen noch einen Schritt weiter – wir möchten ihnen das Bewusstsein dafür öffnen, dass „Stimme“ viel viel mehr ist.

Um eine gesunde, authentische, berührende Stimme zu erlangen, kann es notwendig sein, den Blick zu erweitern und über die Grenzen der eigenen Komfortzone hinaus zu gehen.

Im Rahmen dieses Buches bieten wir ihnen den Zugang zu zwei, für sie zusammengestellten Aufwärmprogrammen für die Stimme an. Mittels QR-Code können sie diese jederzeit abrufen. So können sie mit uns gemeinsam viele Basisübungen machen und sich die beiden Aufwärmprogramme immer wieder zu Übungszwecken anschauen.

Wenn sie also in Zukunft ihr Sprechen wirkungsvoll und kompetent einsetzen und auch längere Sprechsituationen physisch wie psychisch heil und munter überstehen möchten, dann bekommen sie von uns alles Wissenswerte vermittelt, was es dazu braucht. Wir freuen uns darauf, sie dabei begleiten zu dürfen!

I. Wo ihre Sprechstimme wohnt

*„Der Körper ist das Gefäß ihrer Stimme,
daraus schöpft sie ihre Kraft.“*



Wenn sie sich mit ihrer Stimme auseinandersetzen wollen, ist es notwendig, zuerst mehr über den eigenen Körper zu erfahren. Das ist deshalb so wichtig, weil ihre Stimme aus dem Körper heraus entsteht und sich erst danach in den Raum und zu den Zuhörenden hin entwickelt. Daher ist das Wissen um das Gefäß, also den Körper, in dem ihre Stimme wohnt, von besonderer Bedeutung. Unsere Stimme ist direkt mit unserer Energie verbunden. Wenn der Körper irgendwo blockiert ist, blockiert auch die Stimme. Deshalb sind Körperübungen, wie auch Übungen aus dem Yoga und speziell aus dem Energy Medicine Yoga², perfekt, um die Stimme zu unterstützen. Es geht um die Verbindung von einer anatomisch natürlichen Körperhaltung, einem freien Atem, der natürlichen Bewegung und dem persönlichen Klang.

Ein eutoner Stand oder ein eutoner Sitz, ist in Übungssituationen unerlässlich, um die Stimme optimal platzieren zu können und den Körper gut vorzubereiten, damit die Stimme authentisch, unbelastet und frei klingen kann. Abgeleitet aus den altgriechischen Wurzeln eu (gut, wohl, stimmig) und tonos (Spannung), ist damit eine der Situation entsprechende Grundspannung gemeint. Ziel dabei ist es, Präsenz zu entwickeln und eine Bereitschaftshaltung einzunehmen. In unserem Fall geht es um die Bereitschaft fürs Sprechen, Vortragen, Anleiten,... Lebensfreude, Ruhe und Gelassenheit, sowie Verbundenheit mit sich selbst und dem Boden, auf dem wir stehen, sind die positiven Nebeneffekte, die für eine gesunde und kräftige Sprechstimme sorgen.

Um es noch ein wenig klarer zu formulieren: Ein eutoner Stand ist eine Körperhaltung, bei der man aufrecht und gleichzeitig entspannt auf den Fußsohlen steht – gut geerdet, mit ausbalancierter Körperachse. Dabei geht es darum, ein feines Körperbewusstsein und inneres Gleichgewicht zu entwickeln, was die Basis für freien Atemfluss und gesunde Stimmgebung schafft.

Yoga und gezielte Atemübungen können das Bewusstsein und die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern, da es im Yoga darum geht, sich für das Hier und Jetzt zu öffnen und den momentanen Zustand von Körper, Geist und Seele wertfrei zu beobachten. Die Regelmäßigkeit des Übens fördert eine differenzierte Wahrnehmung, stärkt die neuronalen Verknüpfungen und hilft demnach dabei, ungesunde Verhaltensmuster zu überlagern und sich Schritt für Schritt seinem individuellen Klang zu nähern. In vielen Traditionen spricht man von der sogenannten Blaupause. Sie bezeichnet die Urschwingung der Seele, ihre einzigartige Frequenz und Unverwechselbarkeit. Wenn wir es schaffen, uns immer wieder mit unserer „Blaupause“ zu verbinden, können wir eine Art Flow, Leichtigkeit und Präsenz in uns erleben.

Körperbewusstsein und Sprechen

Für einige unserer Übungen benutzen wir das Prinzip der Muskelentspannung nach Jacobson³. Die Grundlage der progressiven Muskelentspannung, auch progressive Muskelrelaxation genannt, ist das Anspannen und Entspannen der Muskeln. Indem sie beim Üben ihre Muskeln in eine bewusst herbeigeführte Überspannung bringen, und sie diese Überspannung dann bewusst lösen, entsteht ein ausgewogener Muskeltonus.

Diese Methode nutzt einen natürlichen Schutzmechanismus unseres Körpers, um uns vor Verletzungen zu bewahren. Wenn ein Muskel über längere Zeit angespannt ist, sendet er Signale ans Gehirn, die zur Folge haben, dass der Körper eine Entspannung einleitet. Diese Rückmeldung wird über das sogenannte propriozeptive⁴ Nervensystem vermittelt. Gleichzeitig wird durch das abwechselnde An- und Entspannen auch das vegetative Nervensystem beruhigt – vor allem der Parasympathikus⁵, der für Ruhe, Regeneration und einen ausgeglichenen Zustand verantwortlich ist. Dadurch sinken Herzfrequenz und Atemrate, die Muskeln entspannen sich.

Was bedeutet diese Entspannung für unsere Stimme? Wenn wir durch Muskelentspannung die Spannungen im Körper lösen – besonders im Nacken-, Schulter- und Kieferbereich –, kann sich auch unsere Stimme freier entfalten. Eine übermäßige Körperspannung blockiert oft die natürliche Atmung und damit auch die Stimmkraft. Die progressive Muskelrelaxation schafft einen Zustand, in dem sich Körper, Atem und Stimme wieder besser aufeinander abstimmen können. Wir sprechen hier von Kohärenz. Auf diesen Begriff werden wir später noch etwas genauer eingehen. Das Ergebnis ist eine geerdete Körperhaltung, ein ruhiger Atemfluss – und ein Sprechen, das authentisch, tragfähig und natürlich klingt.

Beginnen wir mit ein paar praktischen Übungen, um ihre Körperhaltung auszubalancieren und ins Gleichgewicht zu bringen.



Ü1 EUTONER STAND: Hüftbreit, von den Hüftknochen ausgehend, fest auf dem Boden stehen, so dass sie ihre Fußsohlen gut spüren und ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt ist. Stellen sie sich auf jeder Fußsohle je einen Punkt an der großen Zehe, der kleinen Zehe und in der Mitte der Ferse vor. So, als würden diese drei Punkte direkt mit der Erde verbunden sein.

Die Knie sind leicht gebeugt. Warum ist das wichtig? Wenn wir die Knie durchstrecken, was meist unter Stress passiert, dann erzeugen wir im Körper eine Überspannung in gewissen Regionen und die Stimme kann nicht mehr frei durch unseren Körper fließen. Daher, die Knie lockerlassen, das meldet dem Körper zurück, dass keine Gefahr droht. Dadurch kommen sie wie von selbst in eine gesunde Aufrichtung der Wirbelsäule.



Da wir Menschen Fluchttiere sind, beruhigt uns das: Denn, sollte sich eine Situation ergeben, aus der wir „flüchten“ wollen, weil uns etwas unangenehm ist, ginge das aus dieser Position heraus sehr leicht. Versuchen sie doch einmal aus dem Stand, mit durchgestreckten Knien, einen Schritt zu machen – eben! Aus energetischer Sicht fließt die Energie besser, wenn Gelenke leicht gebeugt sind.

Bei vielen Menschen sind auch die Schultern und die Nackenmuskulatur verspannt. Für ein freies authentisches Sprechen ist das problematisch, weil unser Kehlkopf genau an diesen Muskelsträngen hängt. Sind diese verspannt und somit verkürzt, ziehen sie den Kehlkopf aus seiner natürlichen Lage nach oben. Somit sprechen wir nicht mehr in unserer Eigentonlage. (siehe Kapitel IV: Die individuelle Eigentonlage) Daher ist es wichtig, auch hier in ein ausgewogenes Spannungsverhältnis zu kommen. Das erreichen sie, wie bereits oben schon erwähnt, wenn sie zuerst bewusst eine Überspannung erzeugen und diese dann ganz bewusst loslassen.

Ü1A SCHULTER-NACKENLOCKERUNG: Ziehen sie die Schultern bis zu den Ohren hoch. Dann nehmen sie die Schulterblätter nach hinten, so als würde sie ein Gummiband miteinander verbinden. In dieser Position spüren sie die Dehnung im vorderen Brustbereich. Dort, wo die Schultern aktuell sind, lassen sie ihre Schultern mit einem Seufzer nach unten fallen. Denn wenn ihre Schultern locker sind, klingt auch ihre Stimme locker und entspannt. Diese Übung sollten sie mindestens 3x wiederholen, um eine gute Lockerung zu erreichen.

Ü2 EUTONER SITZ: Da es natürlich auch Sprechsituationen im Sitzen gibt, hat es sich bewährt, für diese den eutonen Sitz beim Üben einzunehmen. Dabei setzen sie sich vorne auf die Sesselskante, damit sie ihr Gewicht nicht an die Rücken- oder Armlehnen abgeben. Nun bewegen sie ihre Hüfte von Seite zu Seite hin und her, um ihre Sitzbeinhöcker zu spüren. Erst danach kommen sie in eine ruhige Sitzhaltung. Die Beine hüftbreit auf den Boden stellen, das Becken leicht nach vorne kippen und den Nabel nach innen ziehen. Wichtig dabei ist, dass die Fuß- und Kniegelenke übereinander im rechten Winkel, also 90°, ausgerichtet sind, damit die Haltung gesund bleibt. Dann heben sie das Brustbein, entspannen ihre Schultern, indem sie diese leicht nach hinten rollen und legen die Hände auf ihren Oberschenkeln ab. Nun können sie mit Sprechübungen im Sitzen beginnen.

Ganzkörperübungen

Die folgenden Übungen beginnen stets mit dem eutonen Stand in der Ruhestellung, aus dem heraus sie dann jede einzelne Übung starten. Diese Übungen dienen alle dazu, sie in eine Bereitschaftshaltung fürs Sprechen zu bringen und eventuelle Überspannungen in ihrem Körper abzubauen und einen gesunden Muskeltonus aufzubauen.

Ü3 KÖRPERSCHÜTTELN: Schütteln sie sich kräftig aus, damit ihre Energien ins Fließen kommen und sie alle Anspannungen loslassen können. Das Schütteln hat auch den Hintergrund, dass sie ihr Energiefeld kräftig in Bewegung bringen – nicht nur ihren Körper. Vielleicht spüren sie nach einiger Zeit in den Händen ein leichtes

Kribbeln? Dabei können sie sich z.B. vorstellen, dass sie Negatives, ob Gefühle, Gedanken oder auch Schmerzen, die sich in ihrem Energiefeld angesammelt haben, wegschütteln.



Tiere machen das automatisch, wenn sie unter Stress waren. Wenn z.B. eine Antilope von einem Löwen verfolgt wurde, und sie entkommen ist, dann stellt sie sich in Deckung z.B. hinter das Gebüsch und zittert sich vom Verfolgungsstress frei. Bei uns Menschen wirkt das genauso, ob schütteln, oder zittern, es leitet den Stress aus dem Körpersystem.

Im Energy Medicine Yoga bedienen wir uns dieser Technik ebenso und verstärken die Wirkung durch das Ausatmen über den Mund. Dadurch wird die Überspannung aus dem Energiesystem abgegeben. Das schädliche Kohlendioxid wird verstärkt aus dem Körper abtransportiert und entlastet somit unser ganzes System.

Ü4 KÖRPER-ACHTER: Nehmen sie den eutonen Stand ein und zeichnen sie mit beiden Armen gleichzeitig liegende Achter in die Luft. Seien sie kreativ und nutzen sie ihren gesamten Bewegungsradius aus: Vorne, seitlich, überkopf, diagonal, nach hinten gedreht, in der Hocke, auf einem Bein stehend,...

Ü5 GRUNDÜBUNG-KÖRPERKLOPFEN: Das Körperklopfen aktiviert Berührungsrezeptoren, die beruhigende Signale an das Gehirn senden und somit sehr schnell Angst und Stress reduzieren.

Zudem können wir durch das bewusste Klopfen in die Fließrichtung der Meridiane an der Rück- und Vorderseite des Körpers die weibliche und männliche Energie ausbalancieren.

Beginnen sie aus dem eutonen Stand heraus ihren Körper abzuklopfen. Machen sie dazu mit den Händen eine leichte Faust, damit sie einen angenehmen Druck erzeugen können. Sollte ihnen das zu stark sein, verwenden sie zum Abklopfen die Fingerspitzen oder ihre Handflächen.

Starten sie mit der Schulter- und Nackenpartie auf einer Körperseite und wechseln sie nach mehrmaligem Klopfen auf die andere Seite. Achten sie darauf, dass sie auch bis in den Halsbereich hinaufklopfen.