



Entdecke die Töne in Dir 2 kleine Coachingprogramme für zu Hause

Coachingziel: Entspannung, mehr Energie, bessere Ausstrahlung

Coach: Simone Radloff, Entspannung & gesunder Lifestyle

Vitalität und Lebensfreude – diese Ausstrahlung ist im Leben oft der entscheidende Quotient für Erfolg.

Unsere Körperhaltung, die Körpersprache und der Klang unserer Stimme sind maßgebliche Faktoren, die unsere Ausstrahlung definieren. Der Schlüssel für den Erfolg ist eine entspannte Grundhaltung. Entspannung lässt unseren Kopf klar und frei werden und bringt uns das Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit aus dem alles Andere entsteht.

Wir beginnen mittels sanfter Dehnungs- und Entspannungsübungen unsere Resonanzräume, die für den Klang der Stimme verantwortlich sind, zu öffnen.

Dadurch kommen unsere Energien zunehmend wieder in den Fluss. Wir lassen unseren Atem immer tiefer werden. Wir versorgen unseren gesamten Körper mit Sauerstoff, lassen den Atem in jedes Körperteil, jedes Organ, jede Zelle fließen.

Bevor Du beginnst, atme tief ein und stelle Dir vor, wie nun mit dem Ausatem aller Stress, alle Anspannung Deinen Körper verlässt. Du atmest Ruhe und Frieden ein und Stress und Anspannung aus. Lasse Deinen Atem tiefer werden.



--Coachingprogramm1--

Öffnung der Resonanzräume Kopf, Brust, Bauch

Dein Atem fließt ruhig, gleichmäßig und tief. Es atmet Dich.

Nimm bewusst Deinen Atem wahr. Dann beginne auf einer Seite mit Armkreisen 7 x vor und 7 x zurück. Nun wechselst Du die Seite.

Danach stelle Deine Beine beckenbreit auseinander, beuge ganz leicht die Knie und kreise mit Deinem Becken, erst in eine Richtung mit winzig kleinen Kreisen, die immer größer werden. Dann lasse die Kreise wieder kleiner werden, immer kleiner, bis die Bewegung kaum noch sichtbar ist und komme zur Ruhe. Nimm Deinen Körper einen Moment in der Ruhe wahr und kreise dann anders herum. Wenn Du nach dem Beckenkreisen auch hier wieder zur Ruhe gekommen bist, lasse aus der Ruhe eine sanfte, kaum sichtbar Pendelbewegung nach links und nach rechts entstehen. Mache das so lange, bis Du das Gefühl der Mitte, des Gleichklangs der linken und rechten Körperhälfte hast. Dabei kannst Du die Intensität des Pendelns variieren.

Nun hebe beim Einatmen die Schultern und beim Ausatmen lasse die Schultern mit einem tiefen Seufzer nach unten fallen. Wiederhole es 3 x

Nun atme ein und stoße beim Ausatmen das Zischgeräusch ssssssssss aus.

Nun geht es weiter mit Klang. Atme ein und singe

mnjum – mnjom – mnjam

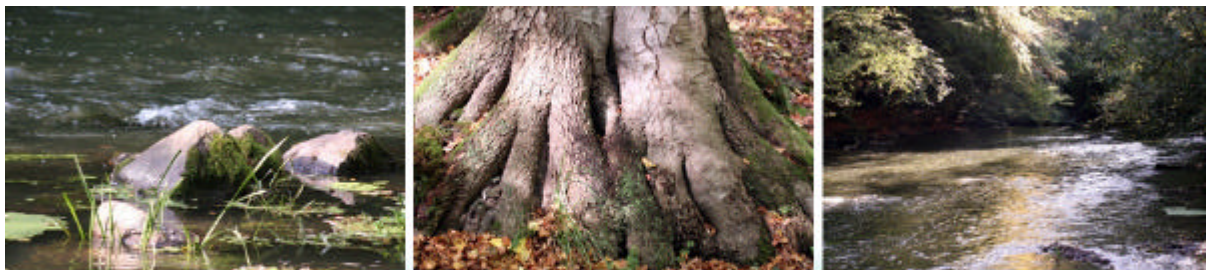
in Deiner ganz normalen Tonlage, d.h. ohne bewusst in die Tiefe oder Höhe zu gehen. Du singst einfach in der Mitte, wo es für Dich am angenehmsten ist. Spüre wie sich Dein Atem vertieft und Du mit einem Atemzug immer länger singen kannst. Singe die Silben lang.

Versuche mit einem Atemzug alle 3 Silben zu singen. Wo entstehen die Töne? Kannst Du sie in Deinem Inneren fühlen? Singe wirklich jeden Buchstaben der Silben bewusst.

Nun malen Deine Hände vor Deinem Körper eine große liegende Acht. Dabei geht der Oberkörper mit in die Bewegung, was der Öffnung der Resonanzräume dient. Während du die liegenden Achten (horizontal) vor Deinem Körper malst, singe mit genau der gleichen Methode, wie in der vorherigen Übung

mu-nung, mo-nong, ma-nang, me-neng, mi-ning

Das war´s für heute. Nimm wahr wie Du Dich jetzt fühlst. Hat sich Deine Körperhaltung verändert? Oder der Klang Deiner Stimme?



Bevor Du mit dem Coachingprogramm 2 beginnst, atme wieder tief ein und stelle Dir vor, wie nun mit dem Ausatem aller Stress, alle Anspannung Deinen Körper verlässt. Du atmest Ruhe und Frieden ein und Stress und Anspannung aus. Lasse Deinen Atem tiefer werden.

--Coachingprogramm 2--

Öffnung der Resonanzräume Kopf, Brust, Bauch

Du stehst aufrecht mit geschlossenen Beinen am Boden. Atme tief ein und mit dem Ausatem senkst Du Deinen Oberkörper Richtung Boden. Umfasse mit Deinen Händen Deine Fußknöchel.

Bleibe in dieser Position für 6 bewußte, tiefe Atemzüge. Nimm die Atembewegung im Bereich der Lenden wahr. Mit dem siebenten Einatmen richtest Du Dich langsam und bewusst Wirbel für Wirbel wieder auf. Wenn Du aufrecht stehst, führe mit dem nächsten Einatem Deinen rechten Arm nach oben zu einem von vorn nach hinten ausgeführten Armkreis und töne dazu o-a-o. Stelle Dir dabei vor, es ist Morgen. Die Sonne wärmt dich. Es fühlt sich richtig schön kuschelig an und Du reckst und streckst Dich der Sonne entgegen. Das o-a-o tönst Du einen ganzen Atemzug lang und wiederholst den Armkreis solange der Atem reicht.

Nun kommt der linke Arm dran. Du wiederholst alles, was Du auf der rechten Seite gemacht hast.

Wiederhole die gesamte Übung noch einmal. Versuche den Atemzug für das o-a-o länger werden zu lassen.

Nimm wahr, wie Du Dich jetzt fühlst.

Stelle Dich nun auf die Zehenspitzen, recke und strecke Dich nach oben. Nun stelle Dich auf die Außenkanten der Füße und gehe einige Schritte. Das Gleiche machst Du auf den Hacken stehend und dann auf Zehenspitzen.

Du stehst nun mit beiden Füßen fest am Boden, Beine beckenbreit geöffnet und Du beugst und streckst das Knie, wechselseitig, d.h. während das Knie auf der einen Seite ganz leicht gebeugt ist, ist es auf der anderen Seite gestreckt. Wiederhole es einige Male. Versuche immer schneller zu werden. (shimmy, Tanzelement)

Stand: Beine beckenbreit geöffnet, Knie ganz leicht gebeugt. Beim Einatmen Pobacken fest anspannen und halten. Beim Ausatmen schlagartig wieder lösen. Während des Ausatmens hauchst Du ein Pffffff. Lasse Deinen Atem immer tiefer und länger werden. (Dauer der Übung: ca. 12 Atemzüge)



Nun den ganzen Körper ausschütteln und anschließend mit dem Kopf Achten schreiben, 4 mal langsam, in Zeitlupe rechts herum und 4 mal links herum. ACHTUNG: nicht gewaltsam und nie in Spannung und Widerstände gewaltsam hineinarbeiten! Es soll alles ganz leicht und sanft zugehen.

Für die nächste Übung atme ein und versuche die Vokale mit sanft fließendem Übergang zu singen. Bleibe auf Deiner Dir angenehmen, mittleren Tonlage.

u-o-a-e-i

Singe immer eine Reihe mit einem Atemzug, hin und her, solange der Atemzug reicht. Wiederhole jede Reihe 3 x

o-a und a-o

o-e und e-o

e-u und u-e

u-i und i-u

u-ü und ü-u

o-a-ä und ä-a-o

Versuche nun mit der Tonhöhe und Tiefe zu experimentieren. Probiere aus, was geht, um dann wieder zur Mittelhöhe zurückzukehren. So lernst Du Dein derzeitiges Klangspektrum immer mehr kennen und entdeckst schon bald erste Veränderungen. Durch die Öffnung der Resonanzräume in Kopf, Brust und Bauch kann die Energie wieder freier fließen. Deine Stimme klingt voller und klarer, was sich sehr positiv auf Deine Ausstrahlung auswirkt.

Simone Radloff - Entspannungscoach -