LOTOS
YOGA BERLIN

The Voice – our own unique instrument or "Windows to the Soul"

Our voice needs three things to function properly:

The lungs – provide airflow to the voice

The larynx – also called our sound box where our vocal folds are located

The airway – above the larynx, where the sound travel and gets it´s colour and shape depending on the soft palate and our articulators; lips and tongue

Positioning our instrument for speaking or singing:

Good posture is essential for good vocal production. A good idea is to follow the practice of finding Tadasana in every pose!

Warming up the body helps to warm up the voice because we might also need the support of our bigger muscle groups, especially when we are going to talk for a longer period of time, or sing.

Beneficial stretches to do before using your voice:

Neck stretches, forward folds, side stretches

Finding your grounding and balance in standing:

Because the voice is a physical instrument, we first check in with the placement of our instrument.

1. Stand with your heels shoulder width apart
2. Without lifting your feet, shift your weight by leaning forwards. Hold for a few seconds and notice your connection to the ground
3. Shift your weight by leaning backward slightly – hold for five
4. Shift onto the outside edges of your feet – hold for five

5. Shift onto the inside edges of your feet – hold for five
6. Raise your heels off the floor slightly – hold for five
7. Release your heels down and lift your big toes – hold for five
8. Place your toes down and feel both soles of your feet connecting down

Feel the grounding of the body weather you´re standing or sitting.

Establishing a connection to ourselves is the most important part when it comes to consciously using our voice.

Warming up articulators

Chewing – add the sound of mmhhm if you like

Brushing our teeth with our tongue – slide the tongue over the teeth, all the way to the back tooth and change directions after a few moments

Stretching the tongue – place the tip of the tongue on your lower teeth and stretch it forward, hold for about 15 seconds.

Massaging your cheeks – use you knuckles to gently massage your cheeks with circular movements, change place and notice if you´re holding tension in your jaw.

Breath exercises

Most important is to connect with diaphragmatic breathing,

belly is moving and shoulders are still

Forward fold (uttanasana) – Leg´s caring your body and the upper body completely relaxed forward. Shoulder interlaced or resting hands on the ground. Feel how the shoulders are completely relaxed and still, and your lower abdomen moving as you breath in and out.

Sitting or standing

1. Say psh as you breath out
2. Then elongate it and say pshhhhh – feel the sound and your novel slowly moving inward. When you have run out of air, allow your navel to release outward to take the air in (this should happen in about a second). (Don´t take too much air in! That will make both singing and talking difficult!)
3. Now repeat on a voice sound such as ZZZZZZZZ
4. Then VVVVVVVVV

Continuing with voiced exercises for the larynx:

1. Place a hand on your vocal box. Do a ZZZZZ again and locate the vibrations
2. Then switch to a sssss and feel how the vibrations of the vocal folds stops
3. Do the same with VVVV and FFFFF
4. Then place the other hand on the belly and connect to your breath, feeling both the vibrations and the abdomen slowly moving in as you do a ZZZZZZ, SSSSSS, VVVVVVVV and FFFFFFFFFF.
5. Then do it like you´re gonna start an engine, increasing the sound:

zz-zzzz-zzzz-ZZZZ-ZZZZZZZZZZZZZZ-ZZZZZZZZZZZZZZZZZZ

Notice how the activity of the walls of your abdomen changes!

Singing is healing – when we sing, or make sounds, all our cells vibrate

LOTOS
YOGA BERLIN

Die Stimme - unser einzigartiges Instrument oder „Fenster zur Seele”

Unsere Stimme braucht drei Dinge, um richtig zu funktionieren:

Die Lungen - sie sorgen für einen Luftstrom zur Stimme

Der Kehlkopf - auch unsere Soundbox genannt, in der sich unsere Stimmlippen befinden

Der Atemweg - über dem Kehlkopf, wo sich der Klang bewegt und seine Farbe und Form erhält, abhängig vom weichen Gaumen und unseren Artikulatoren; Lippen und Zunge

Positionieren unseres Instruments zum Sprechen oder Singen:

Eine gute Haltung ist für eine gute Stimmproduktion unerlässlich. Eine gute Idee ist es, der Praxis zu folgen, Tadasana in jeder Pose zu finden!

Das Aufwärmen des Körpers hilft, die Stimme aufzuwärmen, da wir möglicherweise auch die Unterstützung unserer größeren Muskelgruppen benötigen, insbesondere wenn wir längere Zeit sprechen oder singen.

Vorteilhafte Strecken, die du vor der Verwendung deiner Stimme ausführen solltest:

Halsstrecken, Vorwärtsfalten, Seitenstrecken

Finde deine Erdung und dein Gleichgewicht im Stehen:

Da es sich bei der Stimme um ein physisches Instrument handelt, überprüfen wir zunächst die Platzierung unseres Instruments.

Stelle dich mit schulterbreit auseinander liegenden Fersen auf.

Verlagere dein Gewicht, ohne die Füße anzuheben, indem du dich nach vorne lehnst. Halte sie einige Sekunden lang gedrückt und nimm die Verbindung zum Boden wahr.

Verlagere dein Gewicht, indem du dich leicht nach hinten lehnst - halte es fünf Mal lang gedrückt

Wechsle zu den Außenkanten deiner Füße - halte sie fünf Minuten lang gedrückt

Verschiebe auf die Innenkanten deiner Füße - halte für fünf

Hebe deine Fersen leicht vom Boden ab - halte sie fünf Minuten lang gedrückt

Lasse die Fersen los und hebe die großen Zehen an - halte sie fünf

Lege deine Zehen nach unten und fühle , wie sich beide Fußsohlen nach unten verbinden

Spüre die Erdung des Körpers, wenn du stehst oder sitzt.

Eine Verbindung zu uns selbst herzustellen ist der wichtigste Teil, wenn es darum geht, unsere Stimme bewusst zu nutzen.

Aufwärmen von Artikulatoren

Kauen - füge den Klang von mmhhm hinzu, wenn du möchtest

Zähneputzen mit der Zunge - Schiebe die Zunge über die Zähne bis zum hinteren Zahn und ändere nach wenigen Augenblicken die Richtung

Dehnen der Zunge - Lege die Zungenspitze auf Ihre unteren Zähne und strecke Sie sie nach vorne. Halte sie etwa 15 Sekunden lang gedrückt.

Massiere deine Wangen - massiere deine Wangen mit den Fingerknöcheln sanft mit kreisenden Bewegungen, wechsele den Ort und bemerke, ob du die Spannung in deinem Kiefer hältst.

Atemübungen

Am wichtigsten ist es, sich mit der Zwerchfellatmung zu verbinden.

Bauch bewegt sich und Schultern sind still

Vorwärtsfalte (uttanasana) - Das Bein kümmert sich um deinen Körper und der Oberkörper ist nach vorne völlig entspannt. Schulter verschränkt oder ruhende Hände auf dem Boden. Spüre wie die Schultern völlig entspannt und ruhig sind und wie sich dein Unterbauch beim Ein- und Ausatmen bewegt.

Sitzen oder Stehen

1. Sage psh, während du ausatmest
2. Dann verlängere es und sage pshhhhh - fühle den Klang und Ihren Roman, der sich langsam nach innen bewegt. Wenn dir die Luft ausgegangen ist, lasse deinen Nabel nach außen ab, um die Luft aufzunehmen (dies sollte in etwa einer Sekunde geschehen). (Nimm nicht zu viel Luft auf! Das macht sowohl das Singen als auch das Sprechen schwierig!)
3. Wiederhole nun einen Sprachton wie ZZZZZZZZ
4. Dann VVVVVVVVV

Fortsetzung der stimmhaften Übungen für den Kehlkopf:

1. Lege eine Hand auf deine Stimmbox. Mache erneut ein ZZZZZ und lokalisiere die Vibrationen
2. Wechsle dann zu einem sssss und spüre, wie die Vibrationen der Stimmlippen aufhören
3. Mache dasselbe mit VVVV und FFFFF
4. Lege dann die andere Hand auf den Bauch und verbinde dich mit deinem Atem. Spüre dabei, wie sich die Vibrationen und der Bauch langsam bewegen, während du ZZZZZZ, SSSSSS, VVVVVVVV und FFFFFFFFFF ausführst.

5. Dann mach es so, als würdest du einen Motor starten und den Sound erhöhen:

zz-zzzz-zzzz-ZZZZ-ZZZZZZZZZZZZZZ-ZZZZZZZZZZZZZZZZZZ

Beachte wie sich die Aktivität der Wände deines Bauches ändert!

Singen ist Heilung - wenn wir singen oder Geräusche machen, vibrieren alle unsere Zellen