

# Buffet

**Achtung, hier ist ein unsichtbares Buffet aufgebaut. Stellt euch im Kreis um dieses Buffet herum auf!**

**Noch aber müsst ihr gespannt hinter der Kordel stehenbleiben... noch ist das Buffet nicht eröffnet.**

**Schaut euch die einzelnen Speisen in dem Buffet an und beginnt gemeinsam zu schnuppern. Lasst alle ein genüssliches "Hmmm" entstehen, das dem Appetit auf das Buffet Ausdruck verleiht.**

**Nun darf jeder einzeln hervortreten und sich etwas nehmen: Schnuppern. Kauen und schmecken. Sich über den Bauch streichen und ein Hmmm entstehen lassen. Schließlich dürft ihr genüsslich etwas sagen. Diese Moussue au chocolat. Großartig....**

**Geht im Raum umher. Während ihr Essen auf einem Teller balanciert, kaut und schmatzt, bietet ihr anderen von euren Leckereien an.**

## Reflexion

Wie haben sich Eure Stimmen angehört...und angefühlt?

# Im Löwenkäfig

**Ihr seid irgendwie in einen Käfig geraten. Neben euch schnarcht ein großer Löwe. Ihr seht, wie ein Wärter gerade den Käfig gegenüber fegt.**

**Versucht mit Gesten und in einer Stimmlage auf euch aufmerksam zu machen, in der ihr den Löwen nicht aufweckt.**

# Kopfstimme

**Summt ein lautes "M", die Zähne berühren sich dabei nicht, der Mund ist geschlossen.**

**Denkt dabei an euer Lieblingsgericht. Ihr spürt eine zunehmend unheimliche Lust. Die Stimme wird tiefer.**

**Wenn ihr die Vibration des M spürt, summt ihr direkt danach ein offenes O.**

## Reflexion

Beim M ist eine Schwingung bei den Lippen und im Nasenraum spürbar. Das O nach diesem M wird nun von einer Kopfresonanz getragen.

# Bruststimme

**Sprecht mit mir gemeinsam ein lautes A aus...und eine lautes U.**

**Nun trommelt mit flachen Händen auf eure Brust wie King Kong, während ihr wieder ein A aussprecht.**

**Nehmt die Hand vor euer Kinn als hieltet ihr eine Flasche. Pustet über einen über den Flaschenhals.**

**Nun formt den den Mund zu einem U (also ungefähr so, als hättet ihr eine heiße Kartoffel im Mund).**

**Lasst uns wieder gemeinsam ein lautes A und ein lautes U aussprechen! Was hat sich verändert?**

## Reflexion

Die Resonanz des Brustraums wird spürbar, der Vokal klingt nach der Übung lauter und voller als zuvor.

Soundcollagen

Dieses Material wurde erstellt von Jan Johannpeter und steht unter der Lizenz [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

