Jula Birke

StimmKörperExpertin mit Herz

herzsaengerin.de

**Innere Spannung und Druck lösen mit dem StimmKörper**

Wie Stress und Druck im Körper spürbar wird , kennen wir alle mit Verspannungen, Blockaden und auch Schmerzen.

Durch bewusstes Hinspüren, wie Druck und Spannung im Körper sich zeigt und unter Zuhilfenahme der Stimme können wir den Spieß umdrehen und aktiv ein Zuviel an Spannung lösen , LOSLASSEN . Bekannt ist das Prinzip vielleicht einigen von der progressiven Muskelentspannung.

Immer geht es dabei um das Fließen, den Atem fließen lassen, die Energie fließen lassen, eine Bewegung initiieren, um dem Halten, Stocken, Blockieren wieder eine Richtung zu geben.

Spannung an sich ist notwendig und wichtig , die Körperspannung , der Tonus in den Muskeln hält uns aufrecht, wach und lebendig . Die Balance von Spannung und Loslassen sind im Körper wie im Leben essentiell .

Spannend ( auch dieses Wort kommt von Spannung ) ist es, die Komplexität der Spannungen im Körper zu erleben, um besser damit umgehen zu können und selbstbestimmt eine Ausgeglichenheit herbeizuführen.

Nimm Dir für die Übungen etwas Zeit und einen geschützten Raum, um Dich und Deinen StimmKörper bewusst wahrzunehmen

Viel Freude beim Entdecken

Deine Jula

Jula Birke

StimmKörperExpertin

mit Herz

Wie nimmst Du **Druck** im Allgemeinen, körperlich und auf die Stimme wahr?

herzsaengerin.de

Nimm Dir ein paar Momente , um darüber zu reflektieren....

**Übung**:

Drücke Deine Daumen und Zeigefinger fest zusammen und spüre die Spannung - wo im Körper kannst du noch Spannung spüren? Beckenboden

Füsse

Brustkorb

Stimme?

Lass dann die Finger wieder los und spüre aufmerksam die ENTspannung der unterschiedlichen Körperteile. Probier ruhig ein paar mal hin und her- Anspannen und Entspannen.

Was passiert mit Deinem Atem ?

Wann entsteht Einatmung und wann Ausatmung, vor dem Druck oder danach ? Wenn es nicht entsteht, probier beides aus und fühle nach...

Wer möchte, kann auch ganz konkret nur den Beckenboden anspannen und dabei die Stimme beobachten- wenn es Dir leichter fällt, dann summe dabei.

Spürst du wie komplex die Körperspannung zusammen hängt?

Jula Birke

StimmKörperExpertin

mit Herzherzsaengerin.de

**Übung SUMM-LIFT**:

Nimm einen oder zwei Finger an Deinen Kehlkopf

- dort wo Du es spürst, wenn Du schluckst

und fange an zu brummen oder summen.

Spüre die Vibration, die Schwingung Deiner Stimme!

Versuche beim Summen Deine Lippen locker aufeinander zu legen und nicht zusammenzupressen und Platz zwischen den Zahnreihen

Lass dann das Summen, die Vibration wie einen Lift nach unten wandern, in Deinem Körper. Atme so oft Du es brauchst durch die Nase ein.

(Wenn Du die Chakren kennst, lasse die Schwingung durch alle Chakren durch nach unten sinken.)

Stell dir vor, der SummLift vibriert sich langsam bis zu Deinem Beckenboden und **erdet** dort Deine Stimme in deiner Weiblichkeit, in den Schoß- dort liegt die Kraft und Kreativität unseres fraulichen Lebens!

Erlaube Dir mit dem SummLift die Verbindung zu spüren - vielleicht verändert sich auch der Summton, wird tiefer und/oder entpannter.

Lass das Vibrieren und Summen deine Kehle, dein Herz, deine Mitte ( Bauch/Hara) und deinen Beckenboden durchströmen.

Wie nimmst Du nun Druck in Dir wahr- was hat sich verändert?