

GRUNDTONÜBUNG – Die Stimme stimmt das Instrument Mensch

Die Grundtonübung ist eine etwa 10-minütige Stimm- und Atemübung, die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden fördern kann. Sie verbindet bewusstes Atmen mit einfachem Tönen und benötigt keine Gesangsausbildung. Ziel ist es, Körper, Geist und Emotionen in Einklang zu bringen und die natürliche Sprechstimme zu stärken.

Die drei Grundlaute

Die Übung basiert auf den Uralauten **A – U – M**:

- **Aah (Grundton):** wirkt zentrierend und erdend, fördert Ruhe und Stabilität.
- **Uuh (Quinte):** wird mit Herz, Lebensfreude und Leichtigkeit verbunden.
- **Mmh (Oktave):** als Summton unterstützt innere Stille, Klarheit und Entspannung.

Die Laute gehen fließend ineinander über (Glissando). Dabei entsteht eine sanfte Tonverbindung vom Bauchnabel bis zur Stirnmitte.

Atmung und Wirkung

Die Grundtonübung verbindet eine ruhige Bauchatmung mit langem Ausatmen. Idealerweise dauert das Ausatmen etwa doppelt so lange wie das Einatmen. Dies kann Entspannung fördern, Stress reduzieren und die Herz-Gehirn-Kohärenz sowie die Herzratenvariabilität positiv beeinflussen.

Stimme und Emotion

Die menschliche Stimme spiegelt unseren emotionalen Zustand wider. Mit dem sanften Gleiten der Stimme durch den natürlichen Sprechstimmbereich werden Körperbewusstsein, Atmung und Klang miteinander verbunden. In der Grundtonarbeit wird davon ausgegangen, dass dadurch emotionale Spannungen gelöst und die innere Harmonie unterstützt werden können.

Regelmäßiges Üben

Bereits wenige Minuten täglich können helfen, Ruhe, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu fördern. Viele Anwender berichten nach einigen Monaten regelmäßiger Praxis von mehr Gelassenheit, Vitalität und einer authentischeren Sprechstimme. Ist die innere Balance stabil, genügt oft ein Training zwei- bis viermal pro Woche.

Der individuelle Grundton – wird bei Stimmanalyse ermittelt

Idealerweise wird die Übung auf dem persönlichen Grundton durchgeführt. Ist dieser nicht bekannt, wird der Universalton **G** verwendet, der sich auch für Gruppen eignet.

„Im Herz pulsiert die Melodie des Lebens, im Grundtonklang findet sie ihren Ausdruck.“

Michaela Freinschlag