



Hohe Töne meistern

Lektion 3

Training der Mundringmuskulatur

1. lerne das Kinn anzuspannen, es also nach unten zu ziehen. Achte darauf, dass du NUR das Kinn anspannst und der Rest entspannt bleibt
2. spanne das Kinn an und spanne immer wieder nach, bis die Lippe anfängt zu „zucken“. So lernst du die Mundringmuskulatur kennen
3. dann kannst du den Mundringmuskel willkürlich an- und entspannen. Das Kinn ist dabei weiterhin unten. Das ist gleichzeitig die erste Übung
4. Halte Kinn und Mundringmuskulatur gleichzeitig angespannt und spanne alle paar Sekunden nach und halte das so lange, wie du die Anspannung aufrechterhalten kannst ODER du nicht mehr verhindern kannst, dass sich andere Muskeln anspannen. Wiederhole das noch einmal nach 10 Sekunden Pause. So trainierst du Ausdauer und Kraft