



# Hohe Töne meistern

## Lektion 8

### **Maximaler Luftdruck**

Du gehst von CH nach S, möglichst langsam und fließend.

Dabei bleibt natürlich alles andere konstant (Kiefer, Lippen, Zunge bewegt sich nur seitlich...)

### **Zungen-Rille**

Die Zungenposition ist hier das S aus der Übung eben und jetzt legst du ein Stäbchen wie z.B. eine Stricknadel auf die Mitte der Zunge und drückst ordentlich nach unten, während die Zunge ihre Position hält, d.h. insbesondere nicht breiter wird.

Nimm ein stabiles Stäbchen (Stricknadel) und pass auf, dass du dich nicht verletzt ;-)

### **Kraftübung Lippe**

Als Hilfsmittel brauchst du dafür einen Stift. Du hältst diesen Stift mit dem Mundringmuskel fest. Das Gesicht zeigt dabei nach unten.

Achte darauf, dass du das Kinn auf jeden Fall nach unten ziehst, denn sonst trainierst du das Kinn und NICHT den Mundringmuskel. Wenn dir das zu einfach wird, dann kannst du noch Wäscheklammern an den Stift machen.