

## Übung mit dem Korken zur freundlichen Gewöhnung an eine größere Mundöffnung

### Wirkung: Bessere Aussprache, mehr Präsenz

Besorge den Korken einer (Bio-) weinflasche.

Nimm den Korken zwischen die Schneidezähne. Evtl. kleiner schneiden.

Sprich mit dem Korken im Mund den Text, den du auch in deinem Vortrag sprechen wirst. Ersuche, deutlich zu sprechen. Achte darauf, ob du verspannst, dann mache eine Pause und löse bewusst die Muskulatur (ausstreichen mit den Händen etc.)

Nach einer Minute nimm den Korken heraus und sprich den selben Text nochmal.

Achte auf die Unterschiede.

Übe jeden Tag, verlängere minutenweise bis auf fünf Minuten.

Wirkung:

Kräftigung der Kaumuskelatur, Gewöhnung des Gewebes an die Mundöffnung

Trainieren des muskulären Gedächtnisses: Da war doch was? Ach, ja: Mund weiter auf beim Sprechen.



©SW2020