

## „Blubber-Methode“

**2 x täglich 5 -7 Minuten zum Muskelaufbau (Schlauch tiefer Eintauchen);  
als „Entspannung“ z.B. nach erhöhter Stimmanstrengung (mit weniger Eintauchtiefe)**

### Sie benötigen

Einen Schlauch (35 cm lang, 9-10 mm Innendurchmesser)

Eine ca. zu 1/3 mit Wasser gefüllte Flasche (optimal ist eine 0,33l – 0,5l Plastikflasche)

### Übungsbeschreibung

Lockere Haltung am besten stehend, aufgerichtet  
Knie nicht durchgedrückt

**Nacken aufrichten!** - Kinn weder angezogen noch vor-, runter- oder hochgestreckt

Flasche mit lockeren Schultern halten; Blick nach vorne richten (nicht zum Schlauch hin abknicken)

Schlauch **2 bis 4 cm** ins Wasser stecken (tiefer: eher „Krafttraining“, weniger tief eher „Massagemodus“)

Das andere Ende des Schlauches liegt locker zwischen den Schneidezähnen (nicht zubeißen!)

Lippen **vollkommen** um den Schlauch schließen (kein noch so kleines „Leck“ z.B. in den Mundwinkeln)

**Auf /uuuu/** durch den Schlauch ins Wasser tönen (sprechen)

Die **Wangen sind locker**, sie vibrieren und blubbern mit

Durch die Nase einatmen (wenn diese frei ist)

### Mögliche Übungsfolge

1. Ein entspanntes /uuuu/ in angenehmer, unanstrengender Tonlage (einfach Ton nehmen, der von selbst kommt)  
Achtung: Stimmgebung, also der hörbare Ton, und Blasenbildung im Wasser beginnen zeitgleich  
Ton so lange halten, wie es angenehm ist – nicht zu kurz, aber auch nicht „bis zum letzten“  
Mehrmals diesen angenehmen Ton auf /uuuu/ durch den Schlauch sprechen, zwischendurch immer durch die Nase einatmen
2. Nun mit jedem neuen Ton die Tonlage erhöhen: jedes /uuuu/ ein Stückchen höher (durch den Schlauch ins Wasser) sprechen und dann langsam die einzelnen Töne wieder tiefer werden lassen
3. Gleit- bzw. Schleiftöne auf /uuuu/: den Ton aus der Tiefe in die Höhe ziehen, durch die Nase einatmen, Ton von oben nach unten in die Bruststimme gleiten lassen
4. Wellenförmig gleitend von hoch nach tief nach hoch wechseln
5. Kleine entspannte Melodien auf /uuuu/ „blubbern“, je nach Ziel evtl. mit Zwerchfellimpulsen (einzelne Töne anblasen) oder durchgleitend (Luftfluss wird nicht unterbrochen)

Durch langsames Weglassen des Schlauches wird ein **Übergang zur Alltagssprache** angebahnt

1. Schlauch aus dem Wasser ziehen während eines /uuuu/'s
2. Den Schlauch aus den Lippen ziehen, ohne am Stimmklang bzw. Luftfluss etwas zu verändern
3. Wie 2., dann aus dem /uuuu/ ins /ooo/, /oioioioiii/ gleiten, Resonanz spüren, tönen
4. Mit diesem weiten „Sprechgefühl“ zählen, Gedichte sprechen, singen,...