

Aktuelle Veranstaltungen

Stimme und Kommunikation

Die Sommerkurse sind seit Jahren das Herzstück der internationalen AAP-Seminare. In vier Schwerpunktkursen (Atmung, Stimme, Artikulation oder Vertiefung) wird das ganze Spektrum der AAP-Arbeit von Coblenzer / Muhar gründlich erarbeitet.

Leitung: Internationales Lehrteam; Ort: Boldern, Männedorf, ZH

Daten: 7. – 14. Juli; 14. – 21 Juli; 2. – 8. September 2007; Weitere Informationen: www.aap-online.com

Internationale AAP-Herbstseminare

Wollen Sie an AAP schnuppern oder sind Sie an einer spezifischen Anwendung interessiert?

Neben dem Schnupperkurs finden gleichzeitig Seminare mit folgenden Inhalten statt: Gesangs- und Interpretationsworkshop; erfolgreich sprechen am Mikrofon; stimmig sprechen – stimmig ankommen; bitte noch einmal: Texte spannend gestalten.

Leitung: Internationales Lehrteam; Ort: Boldern, Männedorf, ZH

Datum: 25. – 28. Oktober 2007; Weitere Informationen: www.aap-online.com

Einführung in den Obertongesang

Obertöne – das innere Spektrum der Töne – sind verantwortlich für den Klang von Stimmen und Instrumenten. Mit verschiedenen Oberton-Techniken kann man Obertöne hören lernen und bewusst üben und formen. Damit öffnen sich neue Klangräume für Sprache und Gesang.

Leitung: Dana Stratil; Ort: Aula Unterstrass, Zürich

Datum: 5. Mai 2007; Weitere Informationen: Luzia Füglistaller 079 / 294 68 00

Wenn die Stimme stimmt, stimmts

Jeden Monat ein Tag der Stimme. Atemrhythmisch angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar kennen lernen oder weiter üben. Stimmpflege über Bewegung, Rhythmus und Sprache. Burnout-Prävention. AAP in Verbindung mit Funktioneller Entspannung.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp; Ort: Sempacherstrasse 16, Luzern

Daten: 20.04.; 11.05.; 21.06.; 17.08.; 13.09.; 11.10.; 15.11.2007, jeweils 09:00 – 17:00

Weitere Informationen: www.buchelly.ch oder 041 280 66 65

Natur und Klang-Ferien im Tessin

Körper, Atem und Stimme erfahren mit Rückverbindung zur Natur. Stimmfaltung und Obertongesang für Anfänger und Fortgeschrittene. Lieder und Mantren aus aller Welt. Sich verwöhnen, die Seele baumeln lassen.

Leitung: Dana Gita Stratil; Ort: Insel Brissago, nahe Ascona

Datum: Mo 9. – Fr 13. Juli 2007; Weitere Information: dg.stratil@voicepower.ch oder 044 201 85 14

Klangkörper in Griechenland

Nach Franklin bewegen und erfahren wir unseren Körper, nach Coblenzer/Muhar führen wir Atem und Stimme und gemeinsam bilden wir so einen Klangkörper. Das klanglich-körperliche Erlebnis ist eingebettet in die Natur und Kultur im Süden von Griechenland.

Leitung: Sonja Roost-Weideli und Ueli Kilchhofer; Ort: Gythion, Griechenland

Datum: 30. September – 5. Oktober 2007; Infos: www.kilchhofer.com oder 079 278 04 42

Aktuelle Publikationen

Uwe Schürmann: Mit Sprechen bewegen. Stimme und Ausstrahlung verbessern mit atemrhythmisch angepasster Phonation (mit DVD).

2007. Ernst-Reinhardt Verlag, München. ISBN-10: 3497019062, ISBN-13: 978-3497019069

Dieses Buch führt schrittweise in die Atemrhythmisch Angepasste Phonation ein, vermittelt anschaulich Grundwissen über körperliche Abläufe beim Sprechen und stellt zahlreiche praktische Übungen für das Sprechtraining zu Hause bereit. Mit vielen Übungsanleitungen zum Mitmachen auf DVD.



Atem und Artikulation beim Singen

Für professionelle Sänger ist die Kenntnis der Atemvorgänge eine selbstverständliche Voraussetzung. Der natürliche, automatische Atemrhythmus ist geprägt durch die Aktivität des Zwerchfells, unseres Hauptatem Muskels. Wenn es sich spannt (wenn es tonisiert wird), wird es wie jeder andere Muskel kürzer und dicker, und deshalb senkt es sich, die Lunge wird heruntergezogen und die Luft strömt ein. Beim Ausatmen ist es passiv, es wird durch die Elastizität der Bauchorgane und durch die Bauch- und Rückenmuskulatur wieder hinaufgedrückt. Wir singen in der Ausatemungsphase, indem die ausströmende Luft an bestimmten Artikulationsstellen in Schwingung versetzt wird. Dabei kann der Luftstrom dosiert werden, wenn das Zwerchfell durch Halten der Spannung (inspiratorische Gegenspannung, „Stützen“) die Ausatmung zügelt. Dadurch wird weniger Luft verbraucht, der Ton wird schöner und klangreicher. Dieses „Appoggio“ ist aber nur möglich mit einem trainierten Zwerchfell.

Das Zwerchfell ist mit der Haltemuskulatur des Rumpfes verflochten; wenn es gut trainiert ist, hilft es zu einer guten Haltung. Bei schlechter Haltung ist seine Funktion beeinträchtigt, was sich auf die Sprech- und Singleistung auswirkt. Jede Körperbewegung löst eine Tonisation des Zwerchfells und damit eine automatische Inspiration aus, weil für die Bewegungsenergie Blutzucker verbrannt wird und hierzu Sauerstoff benötigt wird. Das geschieht auch bei jeder Zuwendung (zu einem Partner oder zum Publikum). Das Zwerchfell ist nicht nur bei jeder Bewegung, sondern auch bei aller Bewegtheit aktiv, etwa beim Lachen und Weinen.

Mit körperlichen Übungen kann das Zwerchfell trainiert werden, etwa durch Stärkung der in seinem Bereich liegenden Bauch- und Rückenmuskeln. Das ermöglicht grosse Stimmen, aber diesen fehlt es oft an Flexibilität und der Fähigkeit zum Pianosingen. Ich empfehle dagegen das Zwerchfell-Training mit Hilfe der Artikulation:

An den Artikulationsstellen Lippen, Zähne, Gaumen und Stimmritze wird der Luftstrom entweder gebremst (Reibelaute) oder gestoppt und explosiv (Explosivlaute) oder schwingend (Vokale) entlassen. Wenn die dabei entstehende Artikulationsspannung abrupt unterbrochen wird („Abspannen“ oder „Spannlösen“), gibt es beim Zwerchfell eine Art Reflex: dieses wird blitzartig tonisiert, zieht sich also zusammen und löst so eine automatische Luftergänzung aus. Durch systematisches Üben des Abspannens an allen Artikulationsstellen und mit den entsprechenden Explosivlauten, den stimmlosen und stimmhaften Reibelauten, den Nasalen und den Vokalen werden einerseits die Artikulationsprägnanz und der Stimmsitz verbessert und gleichzeitig das Zwerchfell auf Kraft und Flexibilität trainiert. Dieses wird auf diesem Weg befähigt, die geschilderte Zügelfunktion zu erfüllen. Und wer das Abspannen beherrscht, kann Lieder und Arien singen, ohne je hörbar zu atmen.

Ernst Waldemar Weber

Der ganze Artikel kann unter www.ewaweber.ch oder unter <http://staap.ch/referat.html> eingesehen werden.