



Aktuelle Veranstaltungen

Stimme und Kommunikation

Das Herzstück des Internationalen AAP-Kursangebotes bildet das Wochenseminar auf Boldern. Folgende Schwerpunkte stehen zur Auswahl:

- erfolgreich sprechen und singen
- referieren, reden, repräsentieren
- spannend und natürlich Texte sprechen
- klangvoll und bewegend singen
- unterrichten, trainieren, therapieren

Die Woche ist so konzipiert, dass Anfänger und Laien genau gleich auf ihre Rechnung kommen wie die Stimmprofis aus Theater, Gesang und Rundfunk.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp, Gerhard Doss, Peter Doss, Achim Renner, Uwe Schürmann, Caroline Steffen

Datum: 11. - 18. Juli 2009

Ort: Studienzentrum Boldern, Männedorf

Weitere Informationen und Anmeldung: IVAAP c/o Boldern, Frau Lis Schmidlin, Postfach, CH 8708

Männedorf. Tel: 0041 (0)44 921 71 13. Mail: office@aap-online.com Internet: www.aap-online.com

Einführung ins Jodeln mit Nadja Räss

Die innovative und bekannte Jodlerin Nadja Räss wird uns durch einen Kurstag führen, an dem wir besondere Klänge mit unseren Stimmen hervorbringen und erleben werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Nadja Räss

Ort: Luzern

Zeit: 09:00 - 17:00

Datum: Samstag, 21. November 2009

Weitere Informationen: www.stimmreise.ch / www.jodel.ch oder Luzia Füglistaller, 041 780 78 52

Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Mit einfachen, alltagstauglichen und spielerischen Übungen nach Coblenzer/Muhar trainieren Sie Ihre Stimme in verschiedenen Sprechsituationen. Die Kernpunkte Atem-Haltung-Aussprache werden verbessert und Ihre Ausstrahlung wird gesteigert.

Leitung: Zita Zimmermann

Zeit: jeweils 09:00 - 17:00

Orte / Daten: Fr. 15. Mai, Basel; Fr. 3. Juli, Zürich, Fr. 30. Oktober, Baden.

Weitere Auskunft: www.zitazimmermann.ch oder 043 355 00 07

gut bei stimme ! richtig sprechen im beruf

Leitung: Erich Stoll

Ort: Seminarhotel Appenberg, Zäziwil

Datum: 19. - 21. Juni

Weitere Auskunft: www.atemstimmemensch.ch oder 031 765 53 02

Damit die Stimme sagt - und nicht versagt

Wie erzeuge ich mit meiner Stimme Aufmerksamkeit? Was kann ich tun, um gut verstanden zu werden?

Diese und andere Fragen beschäftigen uns an diesem Wochenende. Auf der Basis der AAP üben wir, damit unsere Worte ihr Ziel erreichen.

Leitung: Irène Bucheli und Ueli Kilchhofer

Ort: Stella Matutina Hertenstein (am Vierwaldstättersee)

Datum: Sa, 24., und So, 25. Oktober

Weitere Auskunft: Irene Bucheli-Zemp, 041 280 66 65 oder Ueli Kilchhofer, 079 278 04 42



Frühlingsputz für Körper und Stimme

Christine Rüttimann

Er ist's, titelt E. Mörike sein Gedicht: „Frühling lässt sein blaues Band – wieder flattern durch die Lüfte...“.
Es ist die Zeit, wo unsere Lebensgeister wieder erwachen, wo entschlackt und gefastet wird, gute Vorsätze für mehr Bewegung gefasst werden, Autos eine Innen- und Aussenreinigung erhalten, verwaiste Blumentöpfe mit Primeln, Stiefmütterchen und Tulpen gefüllt werden.

Wie wäre es mit einem Frühlingsputz für Körper und Stimme?

Beide freuen sich sicher auf eine liebevolle Zuwendung, möchten gerne mit neuer Durchlässigkeit, Lockerheit und Frische, Klangfülle und Lebendigkeit erscheinen.

Folgende Übungen habe ich bereits mit Kindern (4 – 12jährig) und Studierenden der PHZH ausprobiert.

Man kann sie natürlich auch im stillen Kämmerlein ausführen.

Inspiriert haben mich verschiedene Trainer in Weiterbildungen in Stimme und der Franklin-Methode.

1. Porentief rein – Sprudelwasser

Raus aus dem Winterschlaf mit dem Zwei-Minuten-Erfrischungs-Sprudelwasser!

Diese Übung eignet sich vor allem für Kinder und Junggebliebene. Sie macht Spass, weckt, befreit, fördert Ausdruck und Präsenz. Stehe hüftbreit und stell dir vor, dass sich in deinem Körper von Fuss bis Kopf, hinaus bis in die Fingerspitzen, langsam prickelnde Kohlensäure ausbreitet. Die Kohlensäure belebt deinen Körper, nährt jede Zelle und bringt ihn immer stärker in Bewegung. Arme und Beine, Kopf und Rumpf, Zwerchfell und Schultern, Nacken und Brustkorb, ja der ganze Körper beginnt sich immer intensiver zu bewegen, wie eine stark geschüttelte Sprudelflasche, immer wilder. Hüpfе und springe dabei an Ort. Nach zwei Minuten verflüchtigt sich die Kohlensäure, der Körper wird ruhig. Stehe wieder hüftbreit. Vielleicht nimmst du deinen Körper als weites Gefäss wahr, spürst, wie Deine Aufmerksamkeit mit dem Körpergewicht auf dem Boden ankommt, wie sich dein Körper sammelt und zentriert. Geniesse dieses Empfinden.

2. Schütteln – Frühlingserwachen für die Muskeln

Oft sind die Muskeln im Alltag zu stark angespannt oder erschlaffen durchs viele Sitzen. Damit der Körper für die Stimme durchlässig wird, wollen wir unser Gewebe entkleben, indem wir unsere Muskeln schütteln. Wir stellen uns dabei vor, dass die Muskeln wie lockere, lose und zu grosse Kleider um unsere Knochen schwingen. So werden Bänder, Sehnen, Gefässe, Knochen, Knochenmark und Nerven bewegt. Die Übung fördert zudem die Koordination und ist eine Gleichgewichtsherausforderung. Der Bewegungsablauf kann rhythmisch mitgesprochen werden. Wir heben nun abwechselungsweise einen Arm, strecken ihn locker hoch und schütteln ihn. Auch die einzelnen Beine heben wir leicht.

Schüttel-Choreographie

1. Wir schütteln unseren rechten Arm

Wir schütteln unseren linken Arm ://

2. Wir schütteln unser rechtes Bein

Wir schütteln unser linkes Bein ://

3. Wir schütteln unseren rechten Arm

Wir schütteln unser rechtes Bein ://

4. Wir schütteln unseren linken Arm

Wir schütteln unser linkes Bein ://

5. Wir schütteln den rechten Arm und das linke Bein

Wir schütteln den linken Arm und das linke Bein ://

6. Wir schütteln den linken Arm und das rechte Bein

Wir schütteln den rechten Arm und das linke Bein ://

7. Wir schütteln unser Zwerchfell mit einem lockeren AAAAAAAA! (Stimme einfach entstehen lassen, nicht extra machen)

8. Wiederholung von 1 – 7

9. Zum Schluss lassen wir Wirbel für Wirbel abrollen, entspannen unten, atmen in die Flanken, rollen die Wirbelsäule wieder auf, klopfen oben angekommen mit den Fingerspitzen sanft auf unser Brustbein, klingen dazu Vokale und lassen unseren Kopf wie einen Ballon emporschweben.

Hinweis: Der gesamte Ablauf kann auch im Tempo gesteigert werden



3. Lachend in den Frühling – Chinesischer Touch

Lachen weckt, bringt uns in eine gute Stimmung, entspannt die Muskulatur, bewegt das Zwerchfell, löst seelische Anspannung und befreit den Kopf für kreative Gedanken, fördert die Konzentration.

Diese Bodyperkussion beinhaltet Rhythmus und Stimme, nämlich das herzhaftes Lachen

Chinesischer Touch (mündlich überliefert)

Metrisch ohne Pause spielen, 5er Takt

5 x klatschen – 5 x patschen (Oberschenkel) – 5 x stampfen – 5 x lachen (hahahahaha)

Tipp: Zuerst langsam beginnen und immer schneller werden (unisono), so entsteht mit der Zeit ein schallendes Gelächter.

Literatur: JUBA, Die Welt der Körperperkussion, Jürgen Zimmermann, Fidula-Verlag, 2000

4. Stimmhygiene – Stimmbänder reinigen, pflegen und entspannen

Die Stimmbänder sind von einer Schleimhaut umgeben. Sie sind manchmal trocken oder mit „Unrat“, wie Staub und zuviel Schleim behaftet. Wir wollen sie ganz sanft und ohne jeglichen Druck innerlich putzen und zugleich auch den Stimmmuskel entspannen.

Die Stimmbänder sind zu Beginn der Übung in einer tiefen Einatemstellung, etwa wie beim Gähnen. Stellen wir uns die Stimmbänder wie zwei Fahnen oder Chiffontücher vor, die vom unten kommenden Windhauch sanft ins Bewegen versetzt werden. Wir suchen dabei immer eine grösst mögliche Entspannung im Tun! Ähnlich wie beim Abseufzen, lassen wir ein Ausatemgeräusch, etwa ein leises Knarren einer alten Türe oder ein wohliges Schnurren einer Katze entstehen. Vielleicht stellst du dir selber vor, dass Du ein Kätzchen bist. Zusätzlich kannst du dabei eine Hand auf das Brustbein legen, Dich beim Knarren innerlich zart an das Brustbein lehnen. Suche immer wieder die Verbindung zum Zwerchfell.

Empfehlenswert sind auch das ausreichende Trinken, Entspannungsübungen, Spaziergänge, Ruhepausen, lautes und herzhaftes Gähnen!

Christine Rüttimann ist Primarlehrerin und unterrichtet an der Gesamtschule Unterstrass, leitet mit Dieter Rüttimann Kommunikationstrainings für Studierende am Institut Unterstrass der PHZH und ist in der Lehreraus- und Fortbildung tätig. Sie ist seit 2003 zertifizierte AAP-Atem- und Stimmtrainerin. Zur Zeit besucht sie eine Weiterbildung in der Franklin-Bewegungspädagogik.