

Klang **HÖRSINNLICH GUT** Künste

Praktische Stimm- und Atemphysiologie

Workshops in Zürich 2020

Leitung und Durchführung: Joh. Michael Blume

Dipl. Gesangspädagoge, Lehrer der Lichtenberger Methode seit 1995, DAS Musikphysiologie, Sänger

Samstag 8. Februar 2020 von 10-17h

Schwerpunkt: Atmung

- Die Koordination der Atmung mit der Kehlkopffunktion
- Wege zur Balance zwischen Unterdruck- und Überdrucktendenzen im Körper bei der Phonation
- Die Doppelventilfunktion des Kehlkopfs als Schlüssel zum Verständnis der Atemregulation beim Singen und Sprechen
- Unterdruck- und Überdruckprinzipien im Körper und ihre Auswirkungen auf die Stimme und die Körperorganisation

Samstag 7. März 2020 von 10-17h

Schwerpunkt: Kehlkopf

- Der Kehlkopf und seine Einbindung in das Gesamtsystem «Körper»
- Grundfunktionen des Kehlkopfs bei der Phonation
- Register und Registerkoordination
- Die Koordination der Stimmlippeneinstellung durch freie Brillanz und Schleimhautschwingung

Samstag 4. April 2020 von 10-17h

Schwerpunkt: Zwerchfell und Horizontalebene im Körper

- Das Zwerchfell und weitere Horizontalebene im Körper in ihrer Beziehung zur Kehlkopf- und Atemfunktion
- Die Koordination der horizontalen Schwingungsebenen im Körper (Diaphragmen) mit der Stimmfunktion
- Das Zwerchfell im Spannungsfeld zwischen Körperhaltung, labiler Balance, Körperstabilisation und Phonation

Samstag 9. Mai 2020 von 10-17h

Schwerpunkt. Stimulations-Tools

- Strohalm, Lax Vox, Stimm-Maske, Balancescheibe, Trampolin, Becher und Co: Das Potential von Stimulations-Tools in der Stimmarbeit
- Stimm-Funktionsstimulierende Körperbewegungsmuster

Samstag 6. Juni 2020 von 10-17h

Schwerpunkt: Sensorische Steuerung versus Kontrolle

- Die Koordination des Körpers mit der Stimme durch sensorische Steuerung
- Reaktion und Feinabstimmung versus muskuläre Kontrolle
- Selbstregulationsprozesse durch sensorische Wahrnehmung

Die Samstag- Workshops widmen sich stimm- und atemspezifischen **Schwerpunkthemen**. Von eigenen Tun und Erleben ausgehend werden **physiologische Zusammenhänge** auf vielfältige Art und Weise beleuchtet, erarbeitet und beim Singen von Liedern/ Arien/ Songs und Sprechen von Texten in Anwendung gebracht.

Für wen sind diese Workshops geeignet?

Die Inhalte sind für stimmbegeisterte Menschen aller Alterssparten aus den Bereichen Gesang, Stimmbildung, Logopädie, Körperarbeit, Musik- und Atemtherapie konzipiert, für Menschen mit Sprechberufen und auch für Personen mit Stimm- oder Atemstörungen.

Arbeitsweise

Es wird an der Entwicklung des Klangspektrums, an der Verfeinerung der Hör-Wahrnehmung und der Reaktionsfähigkeit des Körpers auf den Klang und die Atmung gearbeitet. Das Mittel dazu ist **Klangarbeit als „Schlüssel zur Funktion“**. Die Klang-Rückkopplung hat dabei einen zentralen Stellenwert: das Zulassen einer vielschichtigen Klang-Vibration auf den Körper leitet die Selbstorganisation der Atem-, Sing- und Sprechfunktion, die Atmung organisiert sich durch den ständigen Dialog mit der freien Stimmlippenschwingung.

Pädagogik

An die Stelle einer Anweisungspädagogik tritt die Eröffnung eines Erfahrungsfeldes. Den pädagogischen Dialog leitet das Befragen von Phänomenen und das Beschreiben von Erlebtem.

Es geht darum, Stimme, Stimmklang, Körper und Atmung vorurteilsfrei und ohne ein „kulturell geprägtes ästhetisches Ideal“ zu begegnen. Bewertungskriterien entwickeln sich in Anlehnung an die eigene Physiologie und Effizienz der Funktionsabläufe. So entsteht eine innere Orientierung auf deren Basis eigenständiges Üben und Weiterentwickeln ermöglicht wird.

Ich lade Sie herzlich ein, an diesem spannenden und vielfältigen Angebot teilzunehmen.
Michael Blume

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Personen

Kosten: 180 CHF pro Samstag-Workshop

Ort: Atelier 17a – Schrenngasse 17a – 8003 Zürich

Weitere Informationen: klangkuenste@sunrise.ch - <http://www.klangkuenste.de/stimmphysiologie.html>