



## Agenda

13. Mai	Starke Stimme - souveräner Auftritt	S. 1
25. Juni	Wenn die Stimme stimmt, stimmt's	S. 1
16. - 23. Juli	Internationales Wochenseminar: Stimme und Kommunikation	S. 1
19. Nov.	Atem-Räume und Stimmklang	S. 2
2012	CAS Stimm- und Sprechschulung	S. 2

Der Fachbeitrag Nr. 13:		S. 3
<b><i>Irene Bucheli-Zemp: Wenn sich der Transversusmuskel verabschiedet - und wie sich die Stimme freut, wenn wir ihn wieder finden und reaktivieren</i></b>		

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### Starke Stimme - Souveräner Auftritt

In diesem Tagesseminar können Sie mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln lernen, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Ausstrahlung verbessern, wie Sie Ihr Sprechen lebendig und partnerbezogen gestalten können und wie Ihre Stimme spielend leicht an Volumen gewinnt. Die Übungen basieren auf den Grundlagen der AAP.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Ennetbaden

Datum: 13. Mai 2011

Zeit: 09:00 - 17:00

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch) oder 043 355 00 07

### Wenn die Stimme stimmt, stimmt's.

Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar kennen lernen oder weiter üben. Stimmpflege über Bewegung, Rhythmus und Sprache. Neue Spielräume und Eigenständigkeit für die Stimme suchen und dabei eigene Ressourcen wieder entdecken. Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung. AAP in Verbindung mit Funktioneller Entspannung.

Leitung: Irene Bucherli-Zemp

Ort: Sempacherstrasse 16, Luzern, 6. Stock

Zeit: 09:00 - 17:00

Datum: 25. Juni 2011

Weitere Informationen: [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch) oder 041 280 66 65

### 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: Internationales Lehrteam aus Deutschland, Österreich und der Schweiz

Datum: 16. - 23. Juli 2011

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](mailto:office@aap-online.com) Internet: [www.aap-online.com](http://www.aap-online.com)



### **Vorschau: Atem-Räume und Stimmklang**

Das öffentliche Seminar, das STAAP jährlich organisiert, beinhaltet dieses Jahr den Umgang mit der Atmung nach Methode Middendorf. Entstehen lassen von verschiedenen Klangqualitäten in unterschiedlichen Atemräumen wird an diesem Tag insbesondere das Thema sein.

Leitung: Eva Lea Glatt ([www.atemklang.ch](http://www.atemklang.ch))

Datum: 19. November 2011

Ort: Luzern

### **Vorschau: CAS Stimm- und Sprechschulung**

Im März 2011 sind wir mit 10 Teilnehmerinnen für die erste Durchführung des CAS Stimm- und Sprechschulung gestartet! Es handelt sich dabei um eine Kooperation von STAAP mit der Schweizer Hochschule für Logopädie in Rorschach (SHLR). Für 2012 wird zur Zeit die zweite Durchführung geplant. Es wird sich wiederum um 8 - 9 Wochenendmodule handeln, die voraussichtlich zwischen Februar und November 2012 durchgeführt werden.  
Aktuelle Infos: [www.shlr.ch](http://www.shlr.ch)



Irene Bucheli-Zemp

## **Wenn sich der Transversusmuskel verabschiedet - und wie sich die Stimme freut, wenn wir ihn wieder finden und reaktivieren.**

Mein Erfahrungsbericht 2 Jahre nach dem Schleudertrauma vom Oktober 2009:

Nach dem schweren Autounfall, bei dem ich auf der Autobahn mit einem grossen Sattelschlepper seitlich kollidierte, wurde mir vom Arzt Physiotherapie verordnet. Das Auto erlitt Totalschaden, ich „nur“ ein Schleudertrauma, allerdings mein viertes!

Aufgrund meiner lebensgeschichtlichen Umstände wurden meine Bauchmuskeln nicht gerade toll gefördert. Ich hatte immer Rückenschmerzen, sobald ich etwas tragen musste. Diese Rückenlabilität hat sich nach dem Schleuderunfall noch verschlimmert. Auch 1 ½ Jahre später spürte ich immer noch täglich diese Rückenschwäche, die es mir verbot, ganzen Körpereinsatz bei meiner Arbeit in der Praxis zu leisten, insbesondere bei der Therapie mit behinderten Kindern.

Ich beschloss deshalb, ein Rückentraining zu absolvieren um endlich einen stärkeren Rücken zu bekommen.

Da schickt mir der Himmel eine junge Physiotherapeutin, die von neuen Erkenntnissen berichtet. Wenn man über längere Zeit Rückenschmerzen hat, „verabschiedet“ sich der innerste Bauchmuskel, der Musculus transversus abdominis (M.tr.abd.), dadurch wird die mittlere Schicht der Rückenmuskulatur überstrapaziert und Schmerzen sind die Antwort des überforderten Rückens.

Fachkundig legt mir also die Therapeutin 3 Fingerkuppen an den untersten Muskelansatz zwischen Beckenkamm und Leistengegend. Ich sollte mal da anspannen. Aber oh weh! Wie geht das denn, ohne die Po-Backen und den Beckenboden zu spannen oder den Bauchnabel einzuziehen? Als ich endlich am richtigen Ort spannen kann, stockt mir der Atem. Buchstäblich komme ich nicht weiter, es geht weder ein noch aus. Welch ein Geschenk, als das nach weiterem Bemühen endlich gelingt. Das Loslassen sei genau so wichtig wie das Anspannen.

So lernte ich 4 sehr subtile Übungen, die den M.tr.abt., diesen „Zaubermuskel“ kräftigen und wieder einsatzbereit machen. Die Übungen beschreibe ich unten.

Ich sollte nun also täglich je zehnmal 10 Sekunden dieses Muskeltraining machen. Nach etwa 3 Wochen stellte ich fest, dass da eine neue innere Kraft entsteht. Erst als die Therapeutin Gewissheit hatte, dass ich nun meine innerste Bauchmuskelschicht im Griff hatte, liess sie mich an die tollen Trainingsgeräte ran.

Von Woche zu Woche merkte ich immer stärker, wie mir dieses „Transversustraining“ grossen Nutzen bringt:

- Beim Gehen und Treppensteigen mehr Power
- Beim Tragen keine Rückenschmerzen mehr
- Beim Turnen allgemein mehr Kraft
- Beim Singen und beim Flötespielen eine erfreuliche Verlängerung der Tonhaldedauer
- Hohe Stimmensätze gelingen leichter und weicher

Und endlich konnte ich auch längere Phrasen singen ohne Atemnot. Der Transversus liegt halt ganz nahe beim Zwerchfell, dem Hauptatemmuskel, ist ringsum mit diesem eng verbunden und leistet da gute Teamarbeit.

Das Abspannen macht auf diese Weise noch mehr Spass, weil es leichter und müheloser gelingt.

**Übungen die den Musculus transversus abdominis (M.tr.abd.) aktivieren oder stärken:**

1. Rückenlage, Beine ausgestreckt, drei Finger je rechts an den untersten Muskelansatz zwischen Beckenkamm und Leistengegend legen (rote Punkte in der Abbildung unten), M.tr.abd. anspannen, 10 Sekunden halten und ruhig weiter atmen. Entspannen und von neuem spannen. 10x wiederholen.

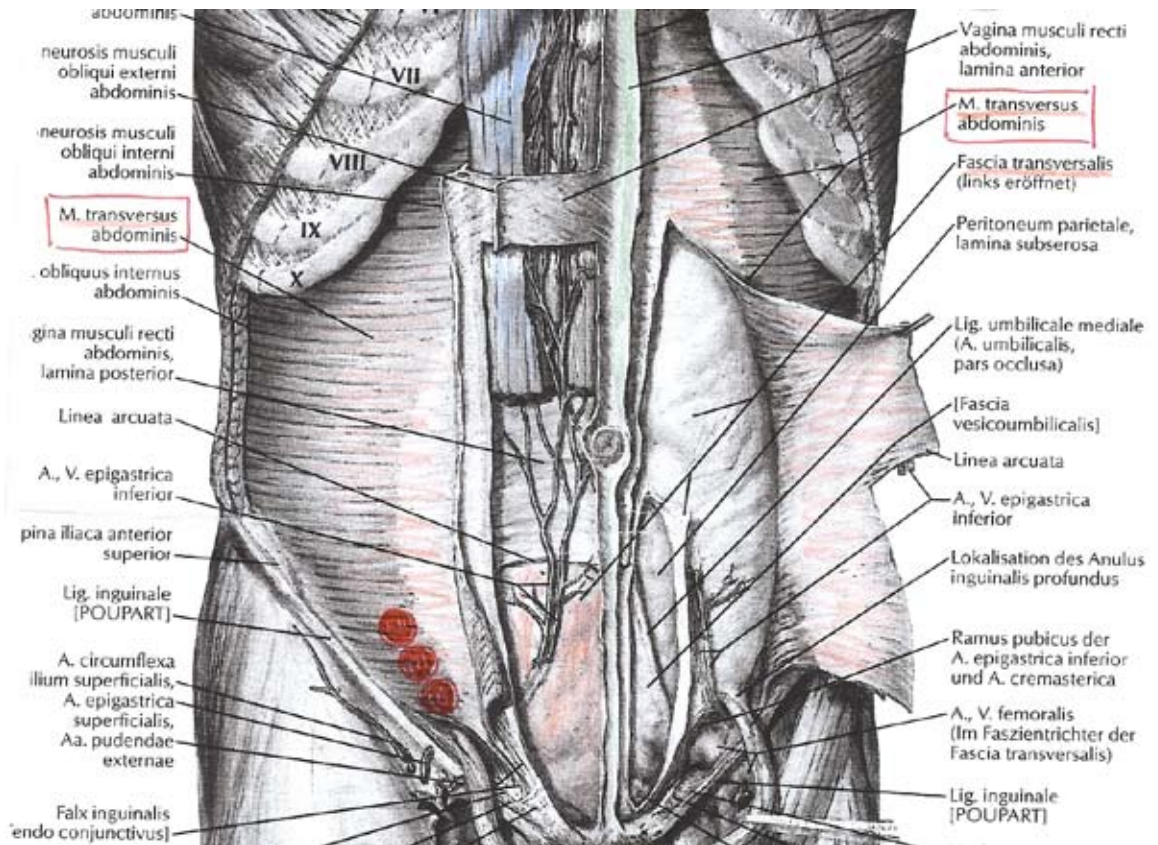


Abbildung 1: vorderer Bauchwand, tiefe Schicht

2. Rückenlage, Beine gebeugt, Füße hüftbreit aufgestellt. Hände unter Po-Backen legen mit Handflächen nach unten. M.tr.abd. anspannen, 10 Sekunden halten und ruhig weiter atmen und dazu die Knie abwechselungsweise langsam nach aussen und wieder zurück bewegen. Das Becken soll dabei ruhig liegen bleiben. Entspannen und von neuem spannen. 10x wiederholen.
3. Bauchlage. In der Vorstellung sich ins Hohlkreuz „fallen lassen“, es aber im letzten Augenblick verhindern. Der M.tr.abd. ist sofort aktiv und hält, respektiv er spannt. 10 Sekunden halten und ruhig weiter atmen. Entspannen und von neuem spannen. 10x wiederholen.
4. Bauchlage, M.tr.abd. spannen und weiteratmen, dabei die Unterschenkel abwechselungsweise nach oben bewegen, ähnlich wie paddeln wie beim Schwimmen. 10 Sekunden lang bewegen und ruhig weiter atmen. Entspannen und von neuem spannen und bewegen. 10x wiederholen.

Viel spass beim Üben!

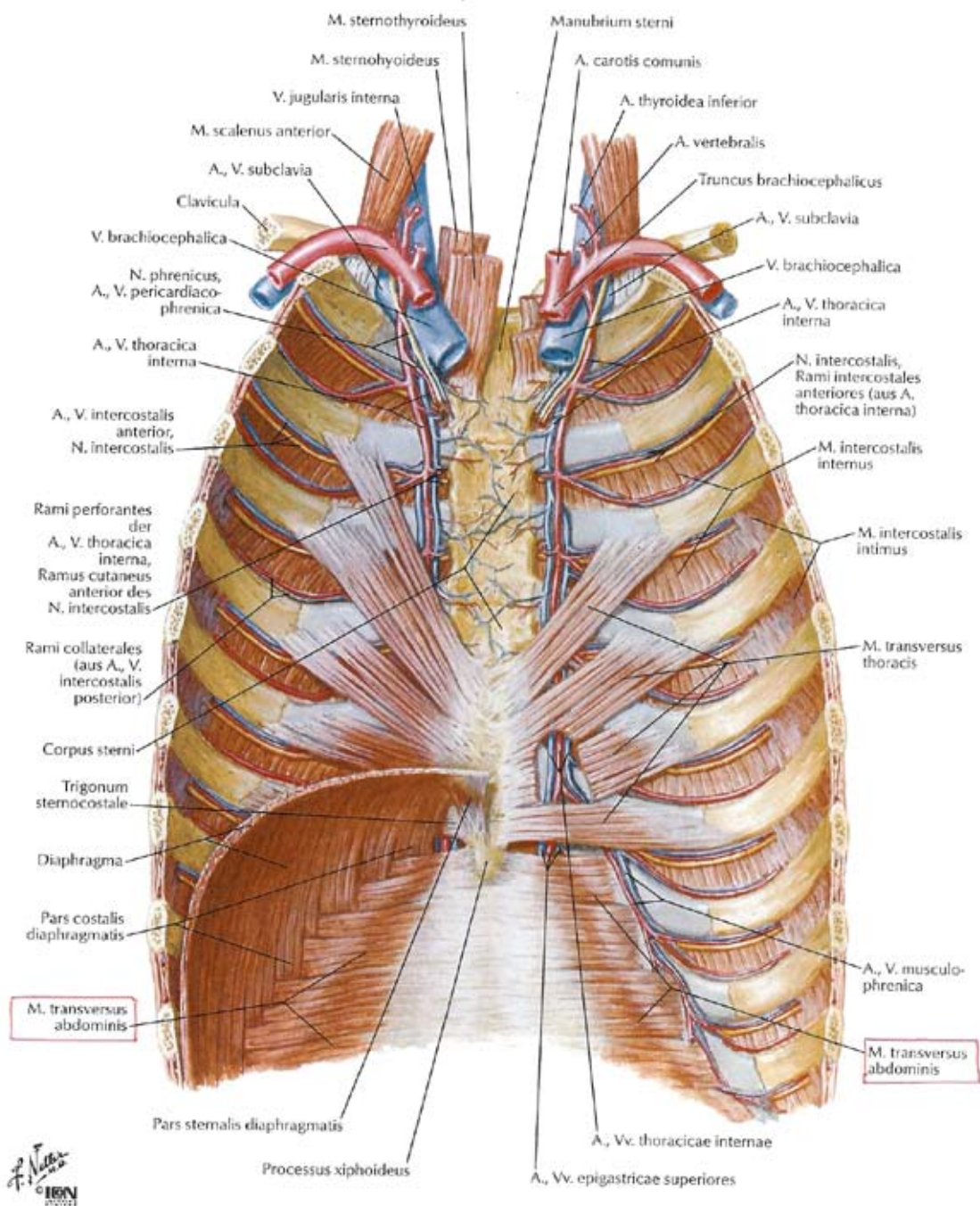


Abbildung 2: vordere Brustwand, Ansicht von innen

*Irene Bucheli-Zemp ist diplomierte Logopädin und Körpertherapeutin, Lehrtrainerin für AAP nach Coblenzer/Muhar, Lehrbeauftragte für Funktionelle Entspannung, NFR-Therapeutin, Gastdozentin an verschiedenen Fachhochschulen. Eigene Praxis in Luzern, Behandlung von Sprach-, Sprech-, und Stimmstörungen bei Erwachsenen und Kindern, Stimm- und Sprechtraining für Gruppen. [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch)*