

Agenda

ab 28. September 2017	Ghört & Gseh - Präsenz schaffen mit Körper und Stimme	S. 1
7. Oktober 2017	«Rase nicht so!» - Impulsworkshop	S. 1
10.-14. Oktober 2017	Singwoche am Bodensee	S. 2
11. November 2017	Die Vorbildwirkung - eine hinterlistige Muse	S. 2
25. November 2017	«Nochmal lauter bitte!» - Impulsworkshop	S. 2
11. Mai 2018	Wenn die Stimme stimmt, stimmt´s	S. 2
Aktuelle Publikation:		S. 3
Dr. med. Ch. Larsen, J. Schürer & D. G. Stratil: Einfach singen. Die Stimme im Chor entwickeln.		
Der Fachbeitrag Nr. 32:		S. 4
Dana Gita Stratil: Singen, sprechen und das Spiralprinzip		

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

Ghört & Gseh - Präsenz schaffen mit Körper und Stimme

Präsent sein bedeutet Ausstrahlung und Charisma. Doch wie gelangen Sie zu dieser Ausstrahlung? Möchten Sie vor Ihrem Publikum, Ihrer Schulklasse, Ihren MitarbeiterInnen stehen und überzeugend präsentieren? Lernen Sie mit Elementen aus der Stimmarbeit nach AAP und dem Improvisationstheater, wie Sie Ihre persönliche Form der Präsenz entwickeln können und in einen guten Kontakt mit Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern kommen.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Atelier für Stimmbildung & Coaching, Zürich

Daten und Zeit: Donnerstag, 28. September 2017, 18:30 - 21:30; Samstag/Sonntag, 11./12. November 09:30 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.zitazimmermann.ch, stimme@zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

«Rase nicht so!» - Impulsworkshop

Vom TGV zum Inter-Regio Zug: Gönnen Sie sich Pausen! Vermitteln Sie Kompetenz und Ruhe.

Mit Pausen kommen Sie selber wieder zu Atem und wirken präsenter, sprechen klarer und haben daneben noch Zeit zu überlegen, was als nächstes kommt! Sie gewinnen kreative Freiheit für Rhythmus und Melodie, Dynamik und deutliche Aussprache: Sie sprechen glaubwürdig, mit Ruhe und doch abwechslungsreich und – ich mag Ihnen gerne folgen.

Kurzer, intensiver Workshop: Wir trainieren mit Geschichten und Ihren eigenen Texten.

Leitung: Dana G. Stratil

Ort: Stimm-Atelier Voice Power, Zürich

Datum: Samstag, 7. Oktober 2017, 10:00 - 13.00

Anmeldung und weitere Informationen: www.voicepower.ch

Singwoche am Bodensee

In kleinem Ensemble sich herausfordern und gleichzeitig im kollektiven Klang schweben. Pro Stimme (Sopran, Alt, Tenor, Bass) waren maximal vier Plätze für Sängerinnen und Sänger reserviert. Es hat noch Platz für einen Tenor, alle andern Stimmen sind ausgebucht. Die Durchführung ist sicher gestellt. Wir proben mittelschwere bis anspruchsvolle Lieder aus verschiedenen Stilrichtungen und tragen abschliessend das Erarbeitete an zwei Hauskonzerten vor. Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Schlosshotel Wartegg am Bodensee (Rorschacherberg)

Datum: Dienstag, 10. - Samstag, 14. Oktober 2017.

Anmeldung und weitere Informationen: www.kilchhofer.com, 079 278 04 42

Die Vorbildwirkung - eine hinterlistige Muse

Wir werden anhand von Hör- und Videobeispielen erkennen, dass professionelles Auftreten in der Öffentlichkeit nach prosodischen Kriterien (Sprechrhythmus, Pausen, Melodie, Dynamik, Atemführung ...) unterschiedlich beurteilt werden kann. Diese Impulse nehmen wir als Anlass zum eigenen Üben.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen einen persönlichen, d.h. ihnen lieb gewonnenen, für sie bedeutungsvollen Text mit: Lyrik oder Prosa (kopiert auf A4 vergrössert). Wir werden als Gruppe, zu zweit oder alleine üben. Unsere Zusammenarbeit ist wichtig, das Zusammenbringen der unterschiedlichsten Empfindungen, Erfahrungen und Kompetenzen soll uns einen persönlichen Gewinn einbringen.

Leitung: Lukas Sarasin

Ort: Neumünster, Alleehaus, Neumünsterallee 21, Zürich

Daten und Zeit: Samstag, 11. November 2017, 09:30 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: gertrud.ruedlinger@bluewin.ch

«Nochmal lauter bitte!» - Impulsworkshop

Von der Blockflöte zur Trompete: Sprechen Sie lauter und klangvoller und Sie werden nicht mehr überhört!

Für die Kraft der Stimme sind nicht nur die Stimmbänder zuständig. Vor allem die Körperpräsenz und richtige Atemtechnik geben der Stimme die Kraft. Nutzen Sie Ihre Resonanzverstärkung. Die dünne, leise Stimme wächst zu kraftvollen Schallquelle. So sprechen Sie mit Klangfülle und vermitteln Überzeugung und Souveränität. Jeder hört Sie - in der Sitzung und beim Präsentieren.

Leitung: Dana G. Stratil

Ort: Stimm-Atelier Voice Power, Zürich

Datum: Samstag, 25. November 2017, 10:00 - 13.00

Anmeldung und weitere Informationen: www.voicepower.ch

Wenn die Stimme stimmt, stimmt's

Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit. Sie trainieren, wie die Stimme auch bei längerem Vortrag klangvoll bleibt, wie Sie sich in lauter Umgebung stimmlich durchsetzen können ohne heiser zu werden oder wie Sie in der Chorprobe gut für Ihre Stimme sorgen können, wie plastische Artikulation zu besserer Verständlichkeit führt, wie Sie Ihrer Rede Ausdruck verleihen und dabei Eindruck machen, kurz: wie Sie Ihren Körper als Instrument für einen überzeugenden Auftritt einsetzen können. Dieses Training dient auch der Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung. Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation AAP wird eingeführt oder vertieft, in Verbindung mit Funktioneller Entspannung nach Marianne Fuchs.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp

Ort: Eschenbachstr. 13, 6023 Rothenburg

Datum und Zeit: Samstag, 11. Mai 2018, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.buchelly.ch oder 041 280 66 65

Aktuelle Publikation

Dr. med. Christian Larsen, Begründer und ärztlicher Leiter des Spiraldynamik® Med Centers in Zürich
Julia Schürer, Sängerin und Gesangslehrerin
Dana Gita Stratil, Sängerin, Gesangslehrerin, Stimmtrainerin AAP®:

Einfach singen

Die Stimme im Chor entwickeln

Im Buch finden Sie das kleine Einmaleins der Stimmbildung, in acht aufeinander abgestimmten Kapiteln von der Körperhaltung bis zu den hohen Tönen. Ein prägnanter anatomischer Teil erklärt, was genau in Ihrem Körper vor sich geht; psychologische Betrachtungen helfen, Hemmungen und falsche Überzeugungen abzubauen; pädagogische Tipps unterstützen Sie bei der praktischen Umsetzung. Die 32 Übungen machen Lust auf sofortiges Probieren. Ziel, Ausgangsposition und Aktion sind klar definiert, mit Varianten und wenn nötig mit Warnhinweisen ergänzt.

Das Know-how der Spiraldynamik® ist in kompakter und leicht verständlicher Form in das Buch eingeflossen. Angeregt wird immer wieder die Lebendigkeit, Authentizität und eine lustvolle Form von Disziplin, die aus der Freude am Klingen natürlich erwächst. Das Buch ist an Sänger und Gesangspädagogen adressiert, jedoch auch Sprecher finden wertvolle Hinweise, wie sie ihr „Körperinstrument“ stimmen können.

© 2017 TRIAS Verlag, D-Stuttgart - ISBN 978-3-432-10302-0

Weiterführende Informationen, Leseproben und Video link finden Sie auf: www.einfach-singen.net.

Dana Gita Stratil

Singen, sprechen und das Spiralprinzip

Singen und sprechen ist ein Ganzkörper-Ereignis. Der Körper ist dabei das Instrument. Im Buch „einfach Singen“ verwenden wir das Wortspiel „Instru-Mensch“

Ein Forscherteam um Dr. med. Christian Larsen hat das Spiralprinzip als roten Faden der menschlichen Anatomie von Kopf bis Fuss entdeckt und als Spiraldynamik® in den Bereichen Medizin, Therapie, Sport, Tanz und Yoga zur Anwendung gebracht. Mit der Veröffentlichung des Buches „Einfach Singen“ im August 2017 schliesst sich die Lücke zwischen angeborener Bewegungsintelligenz und Singen – und abgeleitet auch mit dem Sprechen. Als Spiraldynamik®-Basic-Trainerin setze ich in meiner Arbeit mit singenden und sprechenden Menschen die «Spiraldynamik»-Aspekte der Körperhaltung, Atmung und Klangfülle ein.

Sie kennen bestimmt aus eigener Erfahrung, wie die Körperhaltung die Funktionen des Körpers, das Gefühlsleben und den persönlichen Ausdruck direkt beeinflusst. Im Singen und Sprechen sind dies: der frei fliessende Atmen, die Fähigkeit des Zwerchfells, optimal abzuspannen, sowie die freie Schwingung der Stimmbänder im Kehlkopf. Ein lockerer Kiefer erlaubt die Mundöffnung, und dank deutlicher Artikulation und geweiteten Resonanzräumen kann sich die Stimme leichter und klangvoller in den Raum ausdehnen.

In der folgenden Übung aus dem Buch «Einfach singen» folgen wir den im Körper innewohnenden Spiralen von der Sohle bis zu Krone.

Königlich aufgerichtet

Ziel: Aufrichtung nach dem »Spiralprinzip« von der Sohle bis zum Scheitel.

Start: Stehen Sie aufrecht, Füße parallel und hüftbreit.

Aktion:

- Drehen Sie beide Knie ganz leicht nach außen, ohne die Füße am Boden zu bewegen. Die Kniescheiben »schauen« dabei gerade nach vorn, beide Grosszehen-Grundgelenke bleiben satt am Boden.
- Idealerweise pflanzt sich der Außendrehimpuls vom Knie über die Hüftgelenke bis in die Tiefe des Beckens fort; spüren Sie die Aktivität von Beckenboden und tiefer Hüftmuskulatur.
- Drehen Sie Ihre Wirbelsäule im Wechselrhythmus leicht nach rechts und links ... und erleben Sie dabei die aufrichtende Kraft der alternierenden Links-rechts-Spiralbewegung durch den ganzen Rumpf: Das Becken wird zur Mitte, der Nacken lang, die Augen blicken geradeaus – Sie stehen königlich im Hier und Jetzt.

Dosierung:

- Einmal richtig gelernt, reichen fünf Sekunden für die »innerliche und äußerliche « königliche Aufrichtung.

Aufgepasst! Präsenz - Ja! Verspannung - Nein! Die Kniescheiben sollen weder nach innen noch nach außen »schielen«.

Zur Vertiefung des Spiralprinzips:

Die erste Spirale finden wir im Fuss: Das Grosszehen-Grundgelenk ruht fest am Boden – der Vorfuss schraubt nach innen. Gleichzeitig behält die Aussenseite der Ferse satten Bodenkontakt – der Rückfuss schraubt in die entgegengesetzte Richtung nach aussen. So spannt sich das Fussgewölbe im Querbogen und als Längsspirale auf.

Im Bild erkennen wir – mit dem roten Theraband nachgestellt - den spiralförmigen Verlauf der Beinmuskulatur, die wir für die Ganzkörper-Aufrichtung nutzen. Folgen Sie mit Ihrem Bewusstsein dem Verlauf der Spirale vom Grosszehen-Grundgelenk hinauf. Die Knie schauen gerade aus, die Oberschenkel drehen leicht nach aussen, die Leisten öffnen sich. Dem Impuls folgend richtet sich das Becken auf, der Steiss strömt Richtung Boden. Der Beckenboden wird aktiviert und die Zwerchfellkuppel optimal für das Atmen vorbereitet.

Mit dem Drehen der Wirbelsäule, wie in der Übung beschrieben, nutzen wir die spiralförmig geschichteten V-förmigen und A-förmigen Atemhilfsmuskeln des Brustkorbes. Die Wirbelsäule verlängert und strafft sich dank der Anatomie der Wirbelkörper ganz von alleine. Die dynamische Aufrichtung wird ergänzt durch weit stehende und entspannte Schultern, den Resonanzraum öffnend. Es folgt der lange Nacken und der nach oben strebende Kopf, das Gesicht schaut gerade aus, der Kiefer ist entspannt.

So, und nun sind Sie bereit: einfach Singen!



Dana Gita Stratil, aus Zürich. Stimmtrainerin AAP®, Trainerin und Dozentin für Stimme, Auftritt und Rhetorik. Sie ist auch Sängerin, Obertonkünstlerin und Co-Autorin.