

IMPULS - FACHTAG VII

Am 12.Oktober 2011

WORKSHOP 1

WIRK POTENTIAL STIMME

CORNELIA SCHWEITZER; SPRECHERZIEHERIN

Wir haben den Führerschein gemacht und danach festgestellt, dass man Fahrpraxis braucht um einfach mal so schnell um die Ecke zu biegen.....

Wir haben sprechen gelernt, einfach so, weil unsere Eltern mit uns gesprochen haben und wir haben es nachgemacht. Aber können wir es? Manche/er ist da ganz schnell an seine Grenzen gestoßen und das Sprechen war ein Akt der Anstrengung

Und heute müssen wir vor vielen Menschen Referate halten, Seminare, Menschen überzeugen, interessieren, am "Ball halten" usw. und da wäre es doch manchmal von großer Wichtigkeit etwas mehr über STIMME und SPRECHEN zu wissen und durch ÜBEN die Stimme und das Sprechen so einzusetzen, dass nichts holpert, ruckelt und zuckelt, wie beim Autofahren ohne Praxis.

Ohne Körpereinsatz und den richtigen Atem hat der Mensch keine gesunde Stimmgebung.

Für die Stimmgebung bedarf es der sogenannten Bauchatmung, oder auch Bauch-Flankenatmung, oder Tiefenatmung genannt.

Es ist das sogenannte Blasebalgprinzip auf das die Stimmbänder reagieren.

Weiter geht es mit den sogenannten Sprechwerkzeugen.

Das Ansatzrohr (das Wort ist den Blasinstrumenten entliehen) bestehend aus:

- .Kehlkopf
- .Unterkiefer
- .Zunge,
- .Zähne
- .Oberkiefer
- .Zähne, den gesamten Gaumen
- .Zäpfchen
- .Oberlippe, Unterlippe
- .Nase, Kieferhöhlen, Stirnhöhle

In meinen Seminaren bemühe ich mich um die Aufmerksamkeit von Körperspannung und Entspannung um damit eine mittlere Spannung zu erreichen den sogenannten Eutonus (gut gespannt sein)(Gerda Alexander) zu erhalten. Und dann trainiere und übe ich je nach Bedarf der Teilnehmer/innen die Stimme und Artikulation und das wirkliche ANKOMMEN beim Gegenüber.