

Atem-Tonus-Ton

Wahrnehmung der Innenbewegungen

In den folgenden Erklärungen beziehe ich mich auf Sänger und Sprecher, wobei Sie sich als Instrumentalist auch angesprochen fühlen können.

Die Grundlage dieser Arbeit ist die bewusste Wahrnehmung der Innenbewegungen bzw. der Vorgänge im eigenen Körper.

Die drei Innenbewegungen sind:

- Atem - Atembewegung
- Tonus - willentlich einsetzbare Veränderung der Körperspannung
- Ton - Weiterleitung von Knochenvibrationen

Die physiologisch-organischen Innenbewegungen werden durch bewusste Wahrnehmung differenziert und können so unterstützend eingesetzt werden für den Stimmeinsatz beim Singen und Sprechen.

Die Innenbewegungen sind teilweise unbewusst, vernachlässigt oder nicht aufeinander abgestimmt. Daraus resultieren Blockierungen im Energiefluss und somit auch des Atems und der Stimme.

Wenn diese drei Kräfte gut aufeinander abgestimmt sind, erreicht der Sänger Sprecher seinen authentischen Ausdruck.

Atem - Atembewegung

Der Atem ist die Basis jeder Lebensbewegung. Die Atembewegung beginnt mit dem Impuls des Zwerchfells – dem grossen Atemmuskel, der wie ein Segel zwischen Brust- und Bauchraum schwingt – und breitet sich als Druckwelle im Körper aus. Bei ausbalancierter, eutoner Körperspannung breitet sich diese Innenbewegung aus bis zur Körperperipherie und kann viel Raum einnehmen. Atemraum wird zum Klangraum.

Die Atembewegung wird durch „Atem-Tonus-Ton“ erfahren und das Atemgeschehen als Verbindung von Willensleistung und sensiblen unbewussten Funktionen in seiner zentralen Kraft verbessert.

Tonus – Körperspannung

Tonus ist Körperspannung. Tonus kann man trainieren, automatisieren und bewusst lösen. Die willentlich einsetzbare Muskelkraft produziert eine elastische Spannkraft und verstärkt den Ton. Zudem erreicht der Sänger/Sprecher eine Verlängerung des Ausatemens. Die Atemsäule wird gebündelt, dosiert und der Ton wird so unterstützt und getragen. Durch das Auflösen der Spannung wird der Einatemreflex ausgelöst. Der Tonusaufbau geschieht willentlich und ist zuständig für die Tonlänge, Tonkraft und Tonhöhe.

Ton - Resonanz

Ton ist die Weiterleitung von Knochenvibrationen. Für die Tonqualität und Klangweite muss der Sänger den aktiven Kräfteinsatz und die Gelassenheit für die Resonanz miteinander abstimmen. Hartgespannte Muskulatur engt den Raum ein und verhindert Resonanzschwingung, ausserdem wird der Ausatemstrom nach oben geschoben und erzeugt Druck auf den Kehlkopf. Erst in der Gelassenheit kann die Kraft, von unten aufsteigend, Resonanzschwingungen erzeugen. Gelassenheit, Freigabe, Durchlässigkeit hilft zudem Hemmungen und Ängste loszulassen.

Atem-Tonus-Ton-Angebot

Atem-Tonus-Ton kann direkt in der Stimmbildung und beim Musizieren eingesetzt werden. Die Methode richtet sich an alle Interessierten unabhängig von Geschlecht, Alter und musikalischem Niveau.

Voraussetzungen sind lediglich: Offenheit, Lust und Entdeckungsfreude im Bezug auf den eigenen Stimmklang & die ganzheitlichen Zusammenhänge von Atem-Tonus-Ton.

Beispiele meiner bisherigen Tätigkeitsbereiche:

- Verschiedene Kirchen- und weltliche Chöre im Wallis, der Deutschschweiz und im Ausland, Oberwalliser Singschule, Ensemble da capo, Männeroktett Vocalisti, Schweizer Jugendchor, Audite Nova (Zug), Querbeat (Köln), Stimmbildungswochen in der Schweiz, Italien und Österreich
- Einzelarbeit mit Sängern und Sängerinnen aus den Bereichen Klassik, Pop, Jodel
- Kurse über den Walliser- und Schweizer Jodlerverband
- Blasmusikorchester Saltina, Brig / Musikgesellschaft Visperterminen
- Weiterbildungen für Chorleiter, Stimmbildner, Sänger, Sprecher, Lehrer und Kindergärtnerinnen
- Pro Audito (CH Vereinigung für Hörbehinderte)