
Studio-Drux-Newsletter Oktober 2006

Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem

Liebe Leserin, lieber Leser,

pünktlich zum Herbstbeginn geht es im Studio für Stimmbildung darum, ein wenig Ruhe und Rückzug einkehren zu lassen und sich Ressourcen gegen Burn-out und Stress zu erschließen.

Unter dem Motto „Durchatmen“ können Sie gleich in vier Seminaren Verfahren kennen lernen, die Ihnen helfen, alltägliche Belastungen zu bewältigen und ganzheitlich zu entspannen. Vier erfahrene Expertinnen für Atem- und Klangtherapie zeigen Ihnen an jedem Sonntag im November ihre unterschiedlichen Methoden, um mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden.

Vier Wege also, die zeigen, wie Sie sich selber wieder bewusst im Moment erleben können, sei es im Fluss des Gesangs, in der atembelebenden Bewegung, im tiefentspannenden Klangschalen-Erlebnis oder im Erfahrbaren Atem®.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen ruhigen und erholsamen Spätherbst

Ihre Monika Drux

Thema des Monats

Atemtönen – Im Fluss des Gesangs zu innerer Ruhe kommen

Atem ist Lebensenergie und steht am Anfang aller Schöpfungsgeschichten der Weltreligionen. „Und hauchte ihm Odem ein“, heißt es in der Bibel, in der hinduistischen Lehre ist vom „Prana“ die Rede, der Taoismus spricht vom „Chi“. In den östlichen Atemlehren bezeichnet der Atem immer mehr als nur den vitalen Atem, den wir zum Leben brauchen, damit unser Organismus funktioniert: Es geht um die Lebenskraft, um die universelle Lebensenergie. Das Wissen um die Wirkung des Atems ist alt. Atemübungen gibt es seit gut 4000 Jahren, sie wurden nicht nur als Königsweg zur Heilung eingesetzt, sondern auch als „Tor zur Innenwelt“.

Ich erlebe Atem als ständiges Geschenk, das wir empfangen, wenn wir uns öffnen und der sich von alleine wieder einstellt, wenn wir den Atem im Ton verschenkt haben. Wie eine Welle von Geben und Nehmen.. Die Last mancher Lebenserfahrungen und Schicksalsschläge haben vielleicht dazu geführt, dass uns die naturgegebene Öffnung teilweise verloren gegangen ist. Dann erleben wir mitunter Momente, wo unser Hals wie zugeschnürt ist und das Zwerchfell

zusammengezurrt wie ein Korsett. Der Atem wird nach oben gedrückt in Richtung Herzraum und Seele. Wir werden kurzatmig und unruhig. Wenn wir dann im Singen und im Tönen ausatmen, geben wir dem Atem ein Gesicht. Beim Atemtönen erspüren wir mit allen Sinnen unser ureigenes Atemmuster und kommen Blockaden und Haltungsmustern auf die Spur. Nur mit Hilfe des Verstandes sind wir nicht in der Lage, Blockaden zu durchbrechen. Unterstützen wir uns aber gegenseitig durch den Fluss des Gesangs, hilft uns das lustvolle Stimmströmen, unsere Energie wieder frei fließen zu lassen, zu entspannen und uns Ressourcen für den Alltag zu sichern. Das Atemtönen führt uns zurück in einen ursprünglichen Zustand der Öffnung und lässt uns neue geistige Kraft gewinnen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Ausdruckskraft unserer Gesangsstimme – das ist nur willkommene Beigabe –, sondern der sinnliche Genuss des Tönens. Durch diesen Atemfluss im Gesang schenken wir uns „Wellness“ – was nichts anderes meint als „inneres Wohlfühl“, wie es auch der holländische Atempädagoge Cornelis Veening vermittelte, auf dem meine Methode fußt. Gesang, der nicht auf Leistungsdenken gründet, harmonisiert und lässt uns durch seine Schwingungen zur Ruhe kommen. Wir vertiefen unseren Atem, der den ganzen Körper erfrischt wie eine innere Dusche.

Tipp des Monats

Johann Wolfgang Goethe, aus „Westöstlicher Diwan“

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Veranstaltungstipp des Monats

Nicht vergessen:

Mozartmatinee im Studio für Stimmbildung

Schülerinnen und Schüler des Studios für Stimmbildung Monika Drux tragen Ensembles, Terzette, Duette, Arien und Lieder aus Mozarts Werken vor, unter anderem aus: „Die Zauberflöte“, „Die Hochzeit des Figaro“, „Die Entführung aus dem Serail“ und Solo-Arien aus der „Vespere Solemnis“ und „Krönungsmesse“.

Sonntag, den 22. Oktober 2006

Beginn: 12. 00 Uhr

Eintritt frei

Vier Atemseminare gegen Stress und Prävention gegen Burn -out

Atemtönen

Mit Gesang zur Ruhe

Im Fluss des Gesangs nutzen wir alle Sinne, Klänge, Obertöne und Schwingungen, um genüsslich zu einer tieferen Atmung zu gelangen.

Sonntag, den 5. November 2006

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Monika Drux, Sängerin, Stimmbildnerin , Atemlehrerin nach Veening/
Lauscher Koch (AFA, BVA)

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Atempause

Wege zu mehr Gelassenheit im Alltag

Gesteigertes Empfindungsbewusstsein für Atem und Körper ist unser Ziel, um leichter und gelassener in alltäglichen Bewegungen und Haltungen zu sein.

Sonntag, den 12. November 2006

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Renate Aring, Atem- und Körpertherapeutin (nach Goralwski/Gindler)

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

www.goralewskygesellschaft.de

Klänge

Balance für Körper und Seele

Mit Klanginstrumenten und einem Wechsel von Klang und Stille erleben wir tiefe Entspannung und reduzieren unseren Stress.

Sonntag, den 19. November 2006

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Petra Schlicke, Klangschalen- und Psychotherapeutin

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

www.klangundstille.de

Erfahrbarer Atem

Sich wieder besser spüren lernen

„Herr/Frau im Hause“ zu bleiben, verschafft uns bessere Wahrnehmung unserer Atem- und Empfindungsbewegung inmitten von Alltagshektik.

Sonntag, den 26. November 2006

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Veronika Langguth, Atemtherapeutin (nach Professor Ilse Middendorf), Heilpraktikerin

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

www.veronikalangguth.de

Nähere Informationen unter <http://www.studio-drux.de>

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an info@studio-drux.de zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an info@studio-drux.de.

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an info@studio-drux.de.

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux
Studio für Stimmbildung
Langenweg 5
53797 Lohmar-Scheid
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27
E-Mail: info@studio-drux.de

Redaktion: Monika Drux (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2006 Monika Drux