
Studio-Drux-Newsletter Herbst 2016

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer wieder hören wir von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Experimentier-Workshops, wie gut sich die Hobbysänger anschließend fühlten. Wie viel frische Energie das gemeinsame Singen schenke, wie spürbar die Lebensfreude sei, die dadurch in ihnen geweckt werde. Mitunter auch gerade in Situationen, in denen sie persönliche Schwierigkeiten zu bewältigen oder mit Niedergeschlagenheit zu kämpfen hatten. Und auch wir freuen uns, am Ende eines jeden Experimentier-Workshops in strahlende, entspannte Gesichter zu blicken.

Singen als Heilmittel? Schon lange ist bekannt, dass einfaches Singen einen unschätzbaren Wert für unser körperliches und seelisches Befinden hat. Denn Singen – ohne den inneren Druck bei Profisängern – öffnet den Zugang zum inneren Erleben. Und damit zu den eigenen Ressourcen. In den Experimentier-Workshops arbeiten wir, wie auch sonst im Studio für Stimmbildung, mit einem ganzheitlichen Ansatz. Schon die Fokussierung auf den Atem bringt uns in Kontakt mit uns selbst, fördert Achtsamkeit und das Erleben im Hier und Jetzt. Im therapeutischen Kontext spielt der Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen eine große Rolle für die Aktivierung der Selbstheilkräfte und für das eigene Wohlbefinden – ob in der Musiktherapie, in der positiven Psychologie oder in der sogenannten Salutogenese. Diese befasst sich mit der Entstehung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Wie Singen Ihre Stimmung heben und zu innerer Stärke führen kann, lesen Sie in diesem Newsletter. Außerdem finden Sie darin auch gleich alle neuen Termine für die nächsten Experimentier-Workshops.

Viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer,
Ihre
Monika Drux

Thema

Singen schenkt innere Kraft und frische Energie

Früher haben die Menschen viel mehr gesungen: bei der Arbeit. Beim Laufen durch freie Natur. In der Familie mit den Kindern. Und die Kinder beim Spielen. Jeder kennt die harmonisierende Wirkung des Singens, vor allem des gemeinsamen einfachen Singens – ohne professionellen Anspruch. Fast jeder von uns erinnert sich an den beruhigenden Gesang von Schlafliedern oder hat als Mutter oder Vater selbst erlebt, wie sich das eigene Kind durch Gesang zur Ruhe bringen oder gar trösten ließ. Singen verbindet miteinander, schafft schnell Gefühle der Nähe und des Verbundenseins.

Singen kann daher für viele Menschen eine geeignete Ressource sein, um die inneren Kräfte zu wecken, neue Energie und Lebensfreude zu tanken. Die moderne Psychologie ist geprägt von der positiven Psychologie: Sie fokussiert auf eigene Stärken und Ressourcen, um Seele, Körper und Geist immer wieder in die Balance zu bringen. Was hilft uns in schwierigen Situationen? Was stärkt uns im Innern und verleiht uns Kraft und Zuversicht? Was löst innere Blockaden und lässt uns wieder in den Fluss des Lebens zurückgelangen?

Beim Singen als Ressource, die wir als Kind nahezu alle verfügbar hatten, geht es weniger darum, besonders gut singen zu können als vielmehr darum, sich dem einfachen Singen hinzugeben. Zu verschmelzen mit der eigenen inneren Musik, mit dem eigenen Gesang und dem der anderen. Die Glücksforschung nennt es einen Zustand des „Flow“. Und aus Studien weiß man, dass gerade Singen die körpereigenen Glückshormone sprudeln lässt. Singen, Musizieren und Tanzen wirken befreiend, wir können inneren Druck abbauen, die Atmung frei strömen lassen und das Herz öffnen. Wie im Spiel werden hier Körper, Geist und Seele in Schwingung gebracht. Durch das Singen kommen wir in Kontakt mit dem Ureigensten in uns, das von Natur aus angelegt ist, vielleicht aber seinen Ausdruck noch nicht gefunden hat oder aber verschüttet ist. Hier liegt unsere innere Kraft, unsere seelische Widerstandskraft, in der neueren Psychologie auch „Resilienz“ genannt. Singen führt hin zu den eigenen Gefühlen, weg von quälenden Gedanken und Sorgen. Singen bringt uns ins Hier und Jetzt, fördert unsere Achtsamkeit. Und durch das Singen können wir Stimmungen aufnehmen, die entweder unsere Traurigkeit ausdrücken und damit nach außen bringen können oder die uns in die Leichtigkeit und Unbekümmertheit unserer Jugend zurückversetzen.

Genau das passiert in unseren Experimentier-Workshops „First Steps des Gesangs“: Hier geht es nicht um Belcanto, sondern um das spielerische Miteinander, das die eigene Stimme befreit und genüsslich strömen lässt. Ganz im Sinne der salutogenetischen Orientierung auf die eigenen Stärken findet hier jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer unter dem geschulten Blick der Dozentin einen individuellen Ansatz. Der eine braucht vielleicht das Summen, um zu resonieren und die Sensation der Schwingung im ganzen Körper zu

empfinden. Der andere braucht die Öffnung des Halses, um den Klang strömen zu lassen oder die zur Ruhe abgelegte Zunge des offenen a. Der Dritte braucht vielleicht die Sängerschnute, um den Luftstrom fokussieren zu können wie die Linse einer Kamera den Lichtstrahl für die Schärfe des Fotos. Singen war für viele in der Kindheit auch mit einem Leistungsanspruch im Töne-Treffen oder Töne-Halten-Müssen verbunden. „ Mit Vergnügen falsch!“ fordere ich deshalb meine Teilnehmer oft auf, dann stellt sich durch die gewonnene innere Freiheit das „Richtige“ meist von allein ein. Oder ich fordere dazu auf, sich bewusst zusammenfallen zu lassen, weil es manchmal schwer ist, aufrecht durchs Leben zu gehen. Dann öffnet sich der Brustkorb von selbst, wenn wir uns von der Basis Wirbel für Wirbel ohne Anstrengung und mit Geduld aufrichten und dabei der Körper zu seinem natürlichen Schwerpunkt findet.

Beim ganzheitlichen Singen geht es immer um ein Singen und Tönen von Kopf bis Fuß. Mein Kollege Jochen Waibel schreibt treffend in seinem Buch „Ich Stimme“: „Ihre Stimme, sind das nicht Sie? Sind das nicht: Ihre Füße, Ihr linkes Bein, Ihr Becken, Ihr Magen, Ihr Sonnengeflecht, Ihr Brustbein, Ihre Ängste, Ihre Zuversicht, Ihre Rückenschmerzen, Ihr Hunger, Ihre Ohren, Ihr Körpergeruch, Ihre sexuelle Lust, Ihre Körperhaltung, Ihr Zwerchfell, Ihre Leselust, Ihr Dialekt, Ihre selektive einseitige Wahrnehmung, Ihre Liebe, Ihr Ärger und Ihre Wut, Ihre Freude an der Musik, Ihr Beziehungsumfeld, Ihre Krankheit, Ihr Stimmklang, Ihre Atembeklemmung?“ All das sprechen wir in den Experimentier-Workshops an, auch wenn es nicht ausdrücklich genannt wird. Jeder kann hier in den zwei Stunden gemeinsamen Singens erfahren, wie sich Blockaden lösen und dies ein neues positives Körpergefühl ermöglicht, wie Lebensfreude aufsteigt und neuen Raum öffnet für eine positive Stimmung und frische Energie.

Buchtipps

Jochen Waibel: Ich Stimme: Das Stimmhaus-Konzept für die Balance von Stimme und Persönlichkeit. (EHP-Praxis)

Luise Reddemann: Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. (Herder)

Veranstaltungstipps

First Steps des Gesangs

Experimentier-Workshops

Sie wollten immer schon einmal singen? In den Experimentier-Workshops haben Sie dazu Gelegenheit. Lernen Sie Ihre Stimme als Instrument kennen. Sie brauchen weder Noten noch musikalische Kenntnisse, denn hier geht es nicht um Belcanto. Im lockeren Miteinander lernen Sie spielerisch die Stimme zu befreien. Improvisation und Singen einfacher Melodien und Lieder zur instrumentalen Begleitung geben Ihnen Mut zum eigenen Ausdruck.

Übrigens: Die Experimentier-Workshops sind schon lange eine feste Einrichtung im Studio für Stimmbildung und eignen sich auch hervorragend zum Verschenken. Falls Sie also eine gesangsfreudige Person mit einem **musikalischen Geburtstagsgeschenk** überraschen wollen, dann können Sie das hier buchen: <http://studio-drux.de/geschenkgutscheine!>

Jeden letzten Sonntag im Monat

jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

Experimentier-Workshops nach der Sommerpause:

Experimentier-Workshop „Das französische Chanson und die deutschen Liedermacher“

Jaques Brel, Charles Aznavour, Edith Piaf und Juliette Gréco sind französische Legenden. Die deutsche Musikgeschichte wird bei den Liedermachern geprägt von Reinhard Mey, Konstantin Wecker oder Marius Müller-Westerhagen. Es gibt noch viele mehr, die Chansons und Lieder geschrieben haben, die zu Evergreens geworden sind. Lassen Sie sich überraschen!

Sonntag, 31. August 2016

Experimentier-Workshop „Gershwin und Porter - Evergreens“

Wir alle kennen Ohrwürmer wie "I Got Rhythm", „Summertime“, „The Man I Love“ von Gershwin oder Jazz- Standards wie "Night And Day" und "I've Got You Under My Skin" von Cole Porter. Zumindest die Melodien würden wir wiedererkennen- ganz sicher! Lassen Sie sich in den sanften Jazz-Rhythmus bringen – in diesem Workshop!

Sonntag, 25. September 2016

Experimentier-Workshop „Gospel und Spirituals“

Für viele sind Gospels und Spirituals der Türöffner zum Singen. Oft führen sie zum Mitwirken in einem Chor, in jedem Fall aber ermöglichen sie, einfach eine andere Kirchenmusik als unsere durch Bach und Händel geprägte kennenzulernen. Darüber hinaus eignen sich

Gospels und Spirituals bestens, um zu improvisieren und mit genehmigten „dirty tones“ die eigene Stimme zu finden.

Sonntag, 30. Oktober 2016

Experimentier-Workshop „Weihnachtssingen“

Wer mitsingen möchte, ist herzlich eingeladen zum fröhlichen Miteinander von Weihnachts- und Adventsliedern. Die altbekannten, jedes Jahr wiederkehrenden Melodien erleichtern den Zugang zum eigenen Singen und sind eine willkommene Gelegenheit, vorweihnachtliche Freude miteinander zu teilen. Ganz nebenbei vertreiben Sie auch Anflüge von Winterblues!

Sonntag, 27. November 2016 (1. Advent)

Personal Training

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

„Singen lernen kann jeder“

Individueller Gesangsunterricht

für Anfänger, Fortgeschrittene, Laien und Profis

und für alle, die es immer schon einmal ausprobieren wollten, aber den Ton nicht halten können ...

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

Einzelunterricht Gitarre und Gesang/Gitarre mit Wolf Land!

Gitarre für Anfänger

Hier geht es vor allem um eine kontrollierte Arm- und Handhaltung, Notenwerte, Rhythmen, einfaches Melodiespiel, Wechselschlag und leichte Akkorde.

Gitarre für Fortgeschrittene

Im Fortgeschrittenenunterricht stehen Mehrstimmigkeit, Lagenwechsel, Legato, Stilistik, Bindetechnik, Barréakkorde und das kreative Üben auf dem Programm.

Singen zur Gitarre

Bei diesem Unterrichtsangebot üben wir die Abstimmung zwischen Gesang und Gitarre, verschiedene Anschlagstechniken, Akkorde schlagen/zupfen, Folkpicking und Improvisation.

Ort: Studio für Stimmbildung

Zusatzangebot:

Yoga im Studio für Stimmbildung

Jeden Donnerstag von 18.45 bis 20.00 Uhr

25. August bis 6. Oktober 2016

Das Pilotprojekt zur Steigerung des Körperbewusstseins als notwendige Unterstützung der Stimmarbeit hat sich bewährt! Ich freue mich daher, die Fortführung des Yogakurses für Sängerinnen und Sänger anzukündigen:

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 78,00 Euro (6 x 45 Minuten)

Mit Petra Roßberg, Diplomsport- und Yogalehrerin

Anmeldung: info@petra-rossberg.de

Weitere Angebote finden Sie auf meiner Website: <http://studio-drux.de/>

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

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

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

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

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

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

Studio für Stimmbildung - Newsletter 2. Halbjahr

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux
Studio für Stimmbildung
Langenweg 5
53797 Lohmar-Scheid
Telefon: 0 22 05 / 90 82 27
Mobil: 01788594362
E-Mail: studio-drux@t-online.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.

© 2016 Monika Drux