
Studio-Drux-Newsletter Sommer 2017

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Geschmeidig bleiben“ lautete die Überschrift neulich im Magazin des „Kölner Stadtanzeigers“: Es ging um unsere Faszien. Und auch die NDR-Gesundheitssendung „Visite“ vom 2.5.2017 hatte die Faszien im Beitrag über Schmerzlinderung mit Osteopathie im Fokus. Man liest derzeit viel von Faszien-Yoga, Faszien-Training oder Faszien-Fitness. Zum Teil werden da auch altbekannte Gymnastikübungen einfach mit dem Modebegriff „Faszien“ verbunden, um sich besser zu „verkaufen“. Die Videoplattform Youtube ist voller Angebote zum Mitturnen. Dabei ist das alles nicht neu. Ich habe von den Faszien bereits während meiner Ausbildung zur Atempädagogin nach Cornelius Veening bei Irmgard Lauscher-Koch gehört. Atemtherapeuten ertasten wie Osteopathen die Spannungsverhältnisse im Körper, wenn sie durch sanften Druck, Halten oder manuelle Manipulation den Energiefluss wieder anregen helfen. Während Atemtherapeuten nach Cornelius Veening sich auf den Atemfluss und die psychischen Zusammenhänge konzentrieren, wenden sich Osteopathen mehreren Körperschichten zu, bis hin zu den Knochen, die alle durch die Faszien verbunden sind. Atemtherapie ist daher ein Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum erstreckt. Osteopathie aber kann immer mal wieder punktuell helfen. Bis heute begeben mich regelmäßig in osteopathische Behandlung, um mein Zwerchfell locker zu halten, wie ich es auch von dem großen Kollegen Jonas Kaufmann gehört habe. Was genau Faszien sind, was Osteopathie bewirkt und warum es für Sänger und Sprecher so wichtig ist, die Faszien geschmeidig zu halten, das erfahren Sie in diesem Newsletter.

Bitte vormerken: Am 25. Juni laden wir Sie herzlich ein zum diesjährigen Schülerkonzert, erstmals mit Hausflohmarkt! Außerdem bieten wir wegen der großen Nachfrage einen Ferien-Experimentier-Workshop am 30. Juli an.

Viel Spaß beim Lesen und einen wunderschönen Sommer wünscht Ihnen
Ihre Monika Drux

Thema

Geschmeidige Faszien beim Singen und Sprechen

Die Faszie (aus dem Lateinischen fascia für „Band“) bezeichnet die weichen Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper umhüllen wie ein elastisches Netz. Es gibt oberflächliche Faszien, wie etwa das Bindegewebe der Oberhaut, das sich durch Fettzellen ausweiten kann, und innere Faszien, die die

Organe halten. Dazu gehören z. B. Rippenfell und Zwerchfell, beides große Faszien, die für unsere Atmung sehr wichtig sind. Als ich kürzlich eine Lungenentzündung zu bewältigen hatte, wurde mir dies schmerzlich bewusst. Können sich diese Muskeln und Faszien nicht bewegen, ausdehnen und wieder zusammenziehen, fehlt die „Pumpe“ unserer Lungen. Der Volksmund meint mit „Pumpe“ die Lungen selbst, in Wirklichkeit aber ist es das wie ein Trampolin elastisch an den Rippenbögen gespannte Zwerchfell. Es arbeitet wie ein körpereigener Blasebalg automatisch, sofern es nicht durch Verspannung in der Bewegungsfreiheit eingeschränkt oder etwa durch Husten überlastet ist.

Im Gesang- und Sprechunterricht lernen wir, wie wir die Elastizität dieser Faszien zur Stimmproduktion nutzen können. Die Osteopathie ertastet in der manuellen Therapie eventuelle Funktionsstörungen und versucht diese durch sanfte Griffe zu lösen. Während der Behandlung liegt man bekleidet auf einer Liege. Eine Sitzung dauert etwa eine Stunde. Bei Berufssängern kommt es durch Reisestress und Klimaunterschiede oft zu körperlichen Beeinträchtigungen. Sie können mit osteopathischer Hilfe wieder sanft harmonisiert werden, auch wenn kein pathologisches Verspannen vorliegt. Geschmeidige Faszien erhöhen das Wohlfühlgefühl im Körper und sorgen somit für eine harmonisierte Einheit, die Sänger wie Spitzensportler für ihre Höchstleistungen brauchen. Jonas Kaufmann, nach seinen Stimmrezepten befragt, erwähnt ausdrücklich, dass er einmal wöchentlich zum Osteopathen geht anstatt zur landläufigen Massage, die nur Muskeln lockert. Osteopathie geht tiefer in die Körperschichten und Feinabstufungen, die eine mechanische Massage nicht erreicht.

Wie in der Stimm- und Atemtherapie betrachtet die Osteopathie den menschlichen Körper immer als untrennbare Einheit. Eine Entspannung der Kopfhaut harmonisiert Schädelbasis und Kehle. Zungen- und Kiefermuskulatur, Halswirbelsäule und Brustkorb beeinflussen die Funktion der Atmung. Bei manchen Schülern zeigt bereits das äußere Erscheinungsbild gewohnheitsmäßig aufeinandergepresste Kiefer oder eine unnötige Mitbeteiligung von Zungenwurzel und Halsfaszien bei der Stimmproduktion. Dem geübten Sänger hilft der Spiegel zur Korrektur. Osteopathen erspüren die eventuellen Dysfunktionen, die auch unbewusst oder nachts passieren, mit ihren hochsensiblen Händen. Verblüffend war für mich, dass meine Osteopathin z. B. nur meinen Nacken hielt und ich plötzlich eine Reaktion im Fuß spürte und die Verspannungen wie Schuppen von mir abfielen. Wie die berühmte Altistin Kathleen Ferrier sagte: „I am singing with my boots“, so durfte ich genussvoll von den Halsfaszien über die großen Bindegewebsfaszien bis zur Fußsohle spüren, dass wir Stimme von Kopf bis Fuß sind.

Probieren Sie es nach dem nächsten Migräneanfall oder einer stimmlichen Indisposition einfach einmal aus! Osteopathie ist inzwischen so anerkannt, dass die Krankenkassen einen Teil der Kosten übernehmen.

Servicetipp

Meine Empfehlungen für Osteopathen, die Erfahrungen mit Sängern und Sprechern haben:

Ursula Herbst
Praxis für Osteopathie
Schillerstraße 11
Telefon: 02205 898560

Thomas M. Krämer
Praxis für Physiotherapie
Bergisch Gladbacherstraße 408
51067 Köln
<https://www.physiokraemer.de/>
Telefon: 0221 68089794
(Spezialisiert auf Kieferbehandlung)

Der „Faszien-Papst“ Robert Schleip, zum Nachlesen im Kölner Stadtanzeiger:
<http://www.ksta.de/freizeit/fitness/faszien-kurse-in-koeln-so-halten-gesunde-faszien-krankheiten-in-schach-26233440>

NDR-Sendung „Visite“ vom 2.5.2017 „Schmerzen lindern mit Osteopathie“:
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schmerzen-lindern-mit-Osteopathie,osteopathie100.html>

Veranstaltungstipps

Schülerkonzert mit Hausflohmarkt

Wie immer zum Abschluss des Schuljahres präsentieren die Schülerinnen und Schüler des Studios für Stimmbildung unterschiedliche Kostproben aus der gemeinsamen Arbeit. Lassen Sie sich überraschen und anstecken von sommerlicher Vorfreude!

Neu:

Erstmals veranstalten die Hausbewohner Langenweg Nr. 3-5 zeitgleich einen kleinen Hausflohmarkt. Wer Bühnenkleidung, Masken oder Requisiten sucht, wird hier fündig!

Sonntag, 25. Juni 2017

Beginn: 12.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Eintritt frei

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

Neu!

Ferien-Experimentier-Workshop „Musicalmelodien“

Gemeinsam singen: Das lässt die Glückshormone sprudeln und sorgt für Freude, Leichtigkeit und gute Ferienlaune. Zur Einstimmung auf den Sommerurlaub haben wir uns daher eine Wiederholung unseres beliebten Musical-Workshops ausgedacht! Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Sonntag, 30. Juli 2017

Der Experimentier-Workshop am 27. August entfällt wegen der Wahlscheider Kirmes.

Experimentier-Workshop „Unvergessliche Schlager“

Nicht nur Evergreens aus alten Zeiten eignen sich hervorragend, um unsere Stimme zu finden, sondern auch alte Schlager! Erinnern Sie sich? „Wunder gibt es immer wieder“, „Ich will einen Cowboy als Mann“, der berühmte „Itsy Bitsy Honolulu Strandbikini“, „Rote Lippen sollst du küssen“ oder „Marmor, Stein und Eisen“... kaum hören wir die ersten Klänge, schon fallen uns die alten Texte wieder ein. Gute Laune und unbeschwerte Stimmung unserer Jugend gesellen sich wie von selbst dazu. Swingen Sie mit!

Sonntag, 24. September 2017

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, 29. Oktober 2017

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, 26. November 2017

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

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.

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.

© 2017 Monika Drux