



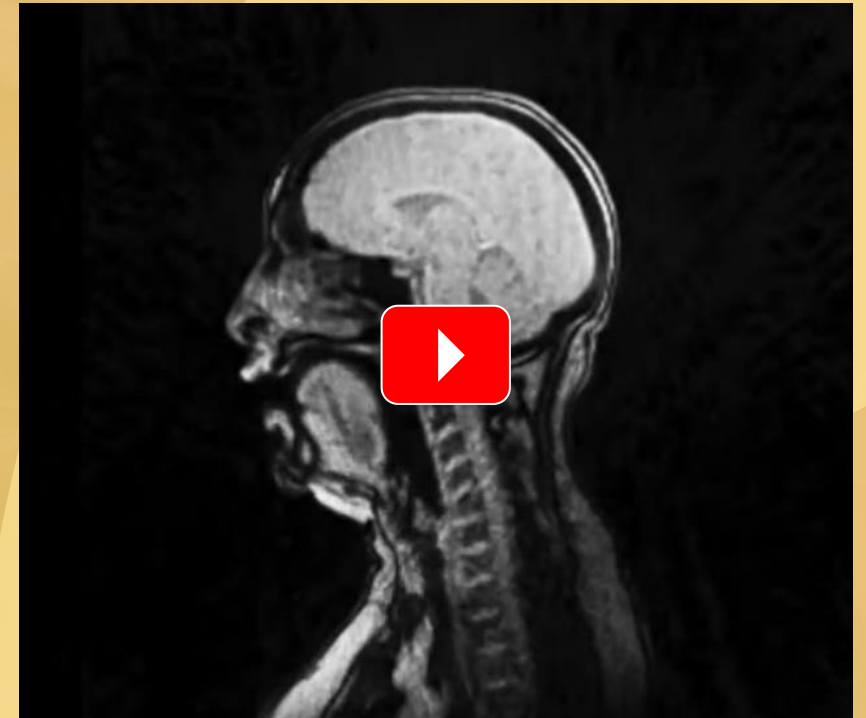
KÖRPER ATEM EMOTION STIMME

Klang Tönen Singen



STIMME UND ANATOMIE

- Körper (Knochen, Muskeln, Gewebe, Nerven, Gelenke)
- Lunge und Zwerchfell = **Treibstoff**
- Kehlkopf mit Stimmlippen = **Schallquelle**
- Ansatzrohr & Räume (Luftröhre, Rachen, Zunge, Lippen, Gaumen = **Überformung / Verstärker**)
- ZNS (= **Steuerung** motorischer Vorgänge, Intention und Emotion)



STIMME IST EIN INSTRUMENT

Spiegel der Seele

- Stimmklappen werden durch Anblasdruck / Ausatemstrom in Schwingung versetzt
- Stimme ist ans vegetative Nervensystem gekoppelt
- Ausdrucksmittel für Stimmung, Gefühle
- Kommunikation erfolgt zu 70% über Gestik, Mimik und Stimmklang



TÖNEN UND SINGEN MACHT GLÜCKLICH

Singen und Krebs

Atemvertiefung

Atmung bis zum unteren Teil der Lunge durch Zwerchfellsenkung, Kreislauf wird angekurbelt

Durchflutung des Körpers mit mehr Sauerstoff

Massage der Organe

Verdauung, Herz

Stimmungsverbesserung

Endorphine, Serotonin, Dopamin werden freigesetzt, Cortisol wird abgebaut, Oxytocinausschüttung nach 30 Min. Singen

Wirkung auf vegetatives Nervensystem

Entspannung/Parasympathikus

Stoffwechsel & Kreislauf werden angekurbelt

Stärkung der Abwehrkräfte
Anstieg Immunglobuline A



STIMME UND EMOTION

Ermutigungs- und Kampflieder

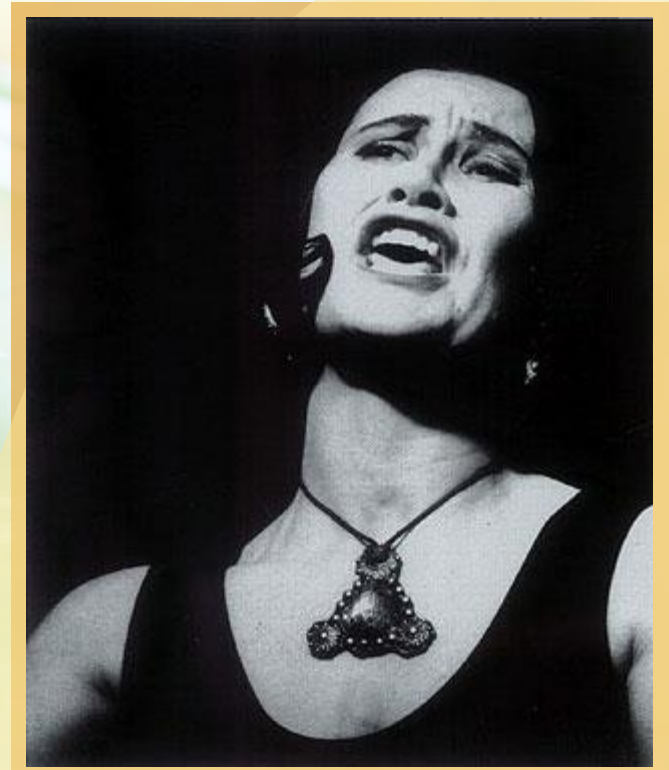
Wanderlieder

Trauer- & Klagelieder

Freudengesänge

Liebeslieder

Schlaflieder



KLANGTRÄGER FÜR SPRECHEN UND GESANG

Klinger (Nasale)

M N L N G

z.B. Der **M**ond ist aufge**g**angen ...

Vokale

A E I O U Ä Ü Ö AU EU EI

z.B. Der **M**ond **i**st **aufge**gan**en** ...

Stimmhafte Frikative (Reibelaute)

S J W



SINGEN

gemeinsam

Chor

Kirtansingen

Singkreise

Kanon

„Schläft ein Lied in allen Dingen
die da träumen fort und fort
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.“

allein

Unter der Dusche

Stimmmeditation

im Wald

beim Kochen

FUNKTIONALE STIMMÜBUNG

Flügel öffnen

Vokalreihen: OAO UAU EAE IAI (Vokale sind reiner Klang)

Tonhöhenunterschied (Terz)

Fließende Bewegungen zum Körper hin

Emotion

Dialogisch

Funktionale Stimmtherapie nach Erlanger Modell

Effekt: Harmonisierung und Ökonomisierung der
Stimmlippenschwingung, Atemvertiefung, Tonusregulation



STIMMYOGA



- Verbindung zwischen Körper, Atem, Stimme, Geist/Emotion
- atemvertiefende Yoga Asanas und Bewegungsfolgen aus dem Qi Gong
- Verbindung mit Elementen eines ganzheitlichen, therapeutischen Stimmtrainings
- Verbindung mit Impulsen und Intention





MANTRA

Jaya Jaya Shiva Shamboo

Jaya Jaya Shiva Shamboo

Maha Deva Shamboo

Maha Deva Shamboo

Shiva der Gütige,
repräsentiert die Kraft
der Transformation,
reines Bewusstsein

Jaya Sieg
Shamboo Wohnsitz der Freude,
ein Name
Shiva Mahadeva höchster Gott
/ Göttin



KONTAKTE: SINGEN UND KREBS

Singkreis bei Biokrebs

www.biokrebs.de

Mantrensingen bei Lotos Vihara

www.lotosvihara.de

Berliner Krebsgesellschaft

Kursprogramm

www.berlinerkrebsgesellschaft.de

Stimmimprovisation KISS (ab 2020/21)

CCV

Reina Berger

Stimmimprovisation und Mantrensingen

www.reina-berger.de

Gesangsvereine und Chöre

Bewegtes Singen

www.healingvoice.de

Stimmyoga

www.stimmyoga-nives-kramberger.de



HEILKRAFT DER STIMME

Lebenskraft
Freude
Danke



QUELLEN

Funktionale Stimmtherapie: Erlanger Modell, Föcking /Parrino ...

BR: www.br.de/radio/bayern1/singen-102.html

Prof. Dr. Gunther Kreutz

Helbing Verlag – Film „Die Stimme“

Evemarie Haupt – integrative Stimmtherapie

Mantra: Jaya Shiva Shambo – Marco Schultz e Maha Satya Sangha

www.krambergerlogopaedin.de

www.stimmyoga-nives-kramberger.de