

Jodlä, Juizä, Singä!

Jodel-Crashkurs

Jodeln ist kraftspendend, stimmungsaufhellend, es vermittelt Lebensfreude, innere Ruhe und tiefe Versenkung – ein akustisches Antidepressivum zum Nulltarif sozusagen. Jodeln stärkt die Atmung, das Immunsystem und setzt Glückshormone frei.

Wie entstehen Töne und Klänge?

Jeder Mensch besitzt sein eigenes Naturinstrument, bestehend aus Stimmbändern und Resonanzraum, welches durch spezielle Jodeltechnik optimal erweitert werden kann. Resonanzräume sind Hohlräume in Mund-, Rachen-, Nasen-, Stirn- und Nebenhöhlen des Kopfes.

Fit für das Jodeln: In einem beweglichen Körper wohnt eine Stimme, die bewegen kann! Zu einer guten und gesunden Stimmgebung gehört ein gutes Aufwärmen ohne Überlastung.

Wichtigster Atemmuskel Zwerchfell: Die Atmung funktioniert von Geburt an rhythmisch, durch das Zusammenspiel von Ein- und Ausatemmuskulatur. Der Atem transportiert unsere innersten Töne und lässt die Stimme zusammen mit einem gut gestimmten Körper wunderschön erklingen.

Jodelarten: Man unterscheidet zwischen Singjodel, Tröhljodel, Chugelijodel, Zungenschlagjodel und Kehlkopfschlag (Registerwechsel). Durch den schnellen Wechsel zwischen Brust- und Kopfstimme (Falsett) entsteht der typische Kehlkopfschlag.

Der Ursprung des Jodelliedes geht auf den Kuhreihen, den Betruf (Alpsegen) und das Volkslied zurück.

Naturjodel sind Lieder ohne Worte innerhalb der Naturtonreihe. In Appenzell Innerrhoden werden sie Ruggusserli, in Appenzell Auser Rhoden Zäuerli, im Toggenburg Jodel, in Ob- und Nidwalden Juiz, im Muotatal Jüüzli, in der Innerschweiz, dem Entlebuch wie auch dem Berner Oberland Jutz genannt.