



Meine Gesang- und Klang- Angebote im Überblick



Nachfolgend findest Du Beschreibungen und vertiefende Informationen zu meinen Gruppen- und Einzel-Angeboten für Gesang und Musizieren mit Klanginstrumenten

1. **Gesangskoaching**

Mein Konzept der ganzheitlichen Stimmarbeit

Ganzheitliche Stimmbildung - Was ist damit gemeint?

2. **Obertonsingen**

Miniworkshops: Obertonsingen kann Jede*r

Neue Töne in Deiner Stimme entdecken

3. **Stimmklang-Weltmusik**

Gruppe für meditatives heilsames Singen

4. **Stimmklang im Kirchenraum**

Gruppe für meditatives Tönen und experimentelle Stimmerfahrung

Weitere Angebote:

Klangmeditation, Klangkreis, Hörmeditation/Soundwalks,
achtsame Waldspaziergänge, poetische Spaziergänge



Gesangskoaching

Mein Konzept der ganzheitlichen Stimmarbeit

Die eigene Stimme kennenzulernen bedeutet zugleich, sich selbst kennenzulernen.

Meine eigene Stimme anzunehmen bedeutet, mich selbst anzunehmen.

Dazu ist es notwendig, den Leistungsgedanken loszulassen und mich für neue Erfahrungen mit mir zu öffnen.

Mit meiner Methode der ganzheitlichen Stimmarbeit

möchte ich dazu beitragen, dass Du Dich in Deiner Stimme wohlfühlst und Dich authentisch erfahren und ausdrücken kannst.

Das Bilden Deiner Stimme bedeutet auch das Wachsenlassen Deiner Person insgesamt.

Es geht darum, ins Fühlen und Wahrnehmen zu kommen und Unbewegliches wieder schwingen zu lassen. Durch die Körper- und Stimmübungen verbessert sich Deine Eigenwahrnehmung. Du lernst, Deine Panzerungen (=Verspannungen) aufzuspüren und sie nach und nach zu lockern. So findest Du einen flexibleren, weicheren, vielleicht direkteren Zugang zu Deiner Stimme und Deinen Ausdrucksmöglichkeiten. Funktionale Gesangs- und Körperübungen nach der (o.g.) Atemtypenlehre öffnen Resonanzräume für mehr Klangfülle und Tragfähigkeit Deiner Stimme.

Inhalte konkret:

- ❖ Bewusste Atemführung
- ❖ Körperarbeit mit Übungen aus der Atemtypenlehre
- ❖ Körperpanzerungen aufspüren und abbauen
- ❖ Resonanzräume im Körper entdecken
- ❖ Klangbildung wahrnehmen und steuern
- ❖ Wahrnehmen und Erzeugen von Obertönen
- ❖ Stimmimprovisation und freies Tönen
- ❖ Imaginationsübungen zur Steigerung der Ausdruckskraft



Die Einzelstunde dauert 60 Min. Preis auf Anfrage.

Kontaktiere mich einfach unter: beyourvoice-shareyourvoice@online.de

Mehr zur ganzheitlichen Stimmbildung:

Ganzheitliche Stimmbildung - Was ist damit gemeint?

„Ein ganzheitliches Stimmbildungssystem umfasst die Arbeit an sämtlichen Aspekten der menschlichen Natur: den körperlichen, den geistigen, den emotionalen und den seelischen. Es geht um die Integration von Persönlichkeit und Stimme.“

„Das Bilden einer Stimme bedeutet immer das Wachsenlassen einer Person insgesamt.“

Diese zentralen Gedanken der ganzheitlichen Stimmbildung formuliert Romeo Alavi Kia in seinem Buch „Stimme - Spiegel meines Selbst“*. In den 1990er Jahren entwickelte er zusammen mit Renate Schultze-Schindler Atem- und Körperübungen nach der Atemtypenlehre*. Sie machten damit die Forschungen der Ärzte Dr. Charlotte und Dr. Christian Hagen auf diesem Gebiet für einen neuen Ansatz in der Stimmarbeit nutzbar. Die Atemtypen beschreiben zwei verschiedene Charaktere:

Der Einatmer (lunarer Typ): Für ihn bringen Ausdehnung (Einatmen) und Weite im Brustkorb sowie die Ausrichtung nach oben Entspannung. Der Einatmer atmet aktiv ein. Die Ausatmung geschieht dagegen passiv ohne willentliche Anstrengung.

Der Ausatmer (solarer Typ): Der Ausatmer entspannt sich in der Verengung (Ausatmen), im Abgeben und der Ausrichtung nach unten. Er atmet aktiv aus, wobei sich sein Brustkorb verengt. Die Einatmung erfolgt passiv ohne willentliche Anstrengung.

Die körperliche Entspannung gehört zu den Grundvoraussetzungen für die Entfaltung der Stimme und die Entwicklung von Klang und Volumen. Die Berücksichtigung des Atemtypus ist dafür enorm förderlich und wirkungsvoll. Ich habe es selbst bei der Entwicklung meiner Gesangsstimme erfahren. Auch in meiner Ausbildung „Ganzheitliche Stimmbildung und Gesangstherapie“ bei Carien Wijnen habe ich die Atemtypenlehre (auch „Terlussologie“ genannt) als eine wichtige Säule der Stimmarbeit kennengelernt und in mein Konzept aufgenommen.

* Romeo Alavi Kia: Stimme - Spiegel meines Selbst, Aurum Verlag 1991,

** Romeo Alavi Kia, Renate Schulze-Schindler: Sonne, Mond und Stimme – Atemtypen in der Stimmbildung“, Aurum Verlag



Obertonsingen

Neue Töne in Deiner Stimme entdecken
Miniworkshops: Obertonsingen kann Jede*r!

Was ist Obertongesang?

Obertongesang ist eine Gesangstechnik, die den Höreindruck einer Mehrstimmigkeit erzeugt. Die menschliche Stimme wird so zum Klingen gebracht, dass zusätzlich zum vorherrschenden Ton (dem sogenannten Grundton) mindestens ein höher klingender Ton (der „Oberton“) deutlich zu hören ist.

Wie funktioniert das Obertonsingen?

Grundlage für dieses Phänomen ist die Tatsache, dass jeder natürlich erzeugte Ton aus einer Vielzahl harmonischer Schwingungen (die wir als Klangfärbungen wahrnehmen) zusammengesetzt ist, also ein ganzes Klangpaket darstellt. Die tiefste dieser Schwingungen wird als Grundton bezeichnet und ist der Ton, den wir normalerweise als einzigen bewusst hören. Mit ihm schwingt auf höheren Frequenzen eine Vielzahl von Obertönen. Beim Obertongesang kann man aus dieser Vielzahl jeweils einen einzelnen Oberton herausfiltern und so verstärken, dass er deutlich neben dem Grundton hörbar ist. Das geschieht mittels Veränderung des Resonanzraumes im Mund. Mit Zungen-, Lippen- und Kieferbewegungen werden die Resonanzen im Mund- und Rachenraum so kombiniert, dass einzelne Obertöne klar und deutlich hörbar hervortreten. Verschiedene Einstellungen verstärken unterschiedliche Obertöne unter Beibehaltung desselben Grundtons. So kann über dem durchgehenden Grundton eine kleine Obertonmelodie erzeugt werden.

Anfänger-Workshop: Obertonsingen kann Jede*r!

Von Zeit zu Zeit biete ich einen Mini-Workshop Obertonsingen für Anfänger an.

Gemeinsam tönen, die Ohren öffnen, auf Teiltöne lauschen, die unterschiedlichen Klangfarben der Vokale erkennen, unsere Resonanzräume entdecken und mit Hilfe einfacher Übungen erste Obertöne erzeugen.



Wenn Du Interesse hast, kontaktiere mich gerne unter: beyourvoice-shareyourvoice@online.de

Stimmklang-Weltmusik

Gruppe für meditatives heilsames Singen



Singend eine erfüllte Zeit erleben . leistungs- und bewertungsfrei

Wir singen einfache Lieder aus verschiedenen Kulturen in unterschiedlichen Sprachen, aus dem europäischen Raum und anderen Kontinenten. Das Singen ist frei von Leistungsansprüchen, mal spielerisch, mal meditativ, mal mit Bewegung verbunden, mal von Klängen begleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nachbarschaft e.V.

Straße am Schoelerpark 37

10715 Berlin

www.nachbarschaft-ev.de



Mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr,

Nächste Termine: 11.03. / 25.03. / 22.04. / 06.05. / 20.05. / 03.06. / 17.06. 2020

Share Your Voice!



Wenn Du Interesse hast, komm einfach vorbei oder kontaktiere mich unter:

beyourvoice-shareyourvoice@online.de



Stimmklang im Kirchenraum

Gruppe für meditatives Tönen und experimentelle Stimmerfahrung

- ❖ Wolltest Du schon immer einmal *Deine eigene Stimme* im Kirchenraum erleben?
- ❖ Genießen, wie sich *der Klang* Deiner Stimme im Hall entfaltet?
- ❖ Wie *der sakrale Raum* die Schönheit und Kraft des Gesangs hervorbringt?
- ❖ In der Markuskirche mit ihrer besonderen Akustik ist dieses beglückende Erlebnis möglich.

Stimmklang im Kirchenraum

... das ist eine ungezwungene Möglichkeit zum Singen, Tönen und Improvisieren, zusammen mit anderen Experimentierfreudigen, die Freude an der eigenen Stimme haben. Die Markuskirche bietet einen wunderbaren Raum für die Entfaltung des Klangs. Die eigene Stimme auszuprobieren und ganz frei zu singen ist immer wieder ein bewegendes Erlebnis, das Glück und Erfüllung schenken kann. Wir werden gemeinsam Tönen, Klangfelder entstehen und blühen lassen, Lieder singen, Melodien improvisieren und eintauchen in die Magie des Stimmklangs. Spannend, was da musikalisch entsteht – ob gemeinsam, zu zweit oder einzeln! Rhythmus- und Gesangsübungen helfen dabei, neue Klangwelten zu erschließen – von lebhaft-dynamisch bis besinnlich- meditativ.

Wir treffen uns ca. 14-tägig freitags von 17:00 bis 18:30 Uhr.

Teilnahme auf Spendenbasis zugunsten der Markuskirchengemeinde.

Stimmklang-Termine 1. Halbjahr 2020:

03.01./ 17.01./ 07.02/ 21.02/ 06.03./ 20.03./ 03.04./ 17.04./ 15.05./ 29.05.2020

Die Markuskirche in der **Karl-Stieler -Str.** 8a, 12167 Berlin-Steglitz ist **erreichbar** mit den Bussen X83, M82, 282, 181 Haltestelle Steglitzer Damm/Bismarckstr.



Wenn Du Interesse hast, kontaktiere mich gerne unter: beyourvoice-shareyourvoice@online.de



Klangmeditation – Klangreisen

... mit Klangschalen, Gong, Monochord und weiteren Klanginstrumenten eine kleine Auszeit genießen, zur Ruhe kommen, zu sich kommen.

- ❖ Mit den klangintensiven Instrumenten Monochord, Gong, Klangschalen, Windglockenspiel, Sansula sowie mit meiner Gesangsstimme gestalte ich ein meditatives Klangerlebnis. Es führt die Lauschenden auf eine innere Reise und zu tiefer Entspannung.
- ❖ Wir beginnen jeweils mit einer Einstimmung zum Mitmachen, und beenden die Klangreise mit einem gemeinsamen Lied oder Mantra.

Klang harmonisiert und zentriert, fördert die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber und ist Ausdruck von Gegenwärtigkeit. Klang ist immer jetzt. Durch das Lauschen geschieht ein natürliches Innehalten und eine Zuwendung zu innerer Stille. Der ständige Fluss der Gedanken kann zur Ruhe kommen. Klänge sind ein wertvolles Medium, um die Achtsamkeit zu schulen und einen liebevollen Zugang zu sich selbst zu finden. Klang führt zu Entspannung und Entschleunigung und zur Auflösung von Stress.

...den Kopf leer werden lassen, Verstand in Urlaub schicken

...da sein, fühlen, spüren, Klänge wirken lassen

...Gedankenstille erleben, sich wohlfühlen

...an einem guten Ort SEIN

Klanginstrumente sind keine Musikinstrumente im herkömmlichen Sinne. Auf ihnen lässt sich nicht virtuos spielen und es geht auch nicht darum, dass das menschliche Ego mit seinem Ausdrucksbegehren darauf erstaunliche Melodien hervorbringt. Vielmehr stellt der Spielende sich in den Dienst des Klangs. Diese Instrumente haben relativ monochrome Klangstrukturen, die wenig Veränderung ermöglichen, aber sehr obertonreich sind. D.h., es schwingen noch andere als die angeschlagenen Töne mit. Obertöne sind in jedem Klang naturgemäß enthalten und bei Klanginstrumenten besonders gut hörbar. Zudem dominiert z.B. bei Monochord, Tambura oder Klangschalen das Harmonische. Durch die monochromen, sich wiederholenden Strukturen wird der Zuhörende in einen entspannten, tranceähnlichen Zustand versetzt. Die Frequenzen der Klänge wirken nach dem Prinzip der Resonanz auf den Körper ein, verlangsamen Atemrhythmus, Herzschlag und Gehirnwellenfrequenz auf einen gesunden niedrigfrequenten Bereich.



Ich biete hin und wieder Klangmeditationen für Gruppen an.

Die nächsten Termine erfährst Du auf Anfrage über: beyourvoice-shareyourvoice@online.de

Klang-Kreis



Intuitives Musizieren mit Klanginstrumenten

Klang-Kreise sind Klangerlebnisse innerhalb einer Gruppe, in der die Teilnehmenden unterschiedliche Naturton-Instrumente meditativ erklingen lassen.

Auf einer Decke liegen ausgebreitet verschiedene, einfach zu spielende Percussions-, Klang- und Saiteninstrumente. Davon wählt sich Jede*r eines aus und erforscht dessen Klangvielfalt. Nach variierenden Regeln wird ein Zusammenspiel angeregt. Den eigenen kreativen Impulsen folgend, bringt sich jede*r dabei mitgestaltend ein. So entsteht ein gemeinsames Klangfeld, das lebhaft, laut und rhythmisch sein kann oder auch leise, sphärisch und meditativ. Das freie, intuitive Musizieren im Klangkreis schafft einen Raum, bei dem jede*r sein/ihr eigenes Potenzial entdecken und gleichzeitig sich als Teil eines gemeinsam erschaffenen Klanggebildes erfahren kann.

Klangkreise sind ein Angebot aus der Musiktherapie. Diese Form des Musizierens setzt keine musikalischen Vorkenntnisse voraus. Die eingesetzten Instrumente erfordern kein spezielles Können. Es geht nicht um Leistung, sondern um das spielerische Erforschen von Klangqualitäten, das genaue Hinhören und aufeinander Hören, das gemeinsame spontane Erschaffen in einer Atmosphäre von Offenheit und Toleranz.



Von Zeit zu Zeit biete ich Klangkreise als Miniworkshop für Gruppen an.

Bitte nachfragen unter: beyourvoice-shareyourvoice@online.de