



Agenda

29.-30.5.10	Sprich, damit ich dich sehe	S. 1
11.6./2.7.10	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 1
26.6.10	Platz für die Stimme	S. 1
5.-10.7.10	Singwoche am Bielersee	S. 2
17.-24.7.10	Internationales Wochenseminar «Stimme und Kommunikation»	S. 2
20.11.10	Alexandertechnik	S. 2
Der Fachbeitrag Nr. 10:		
	Zita Zimmermann: Stimmbildung und Persönlichkeitsbildung	S. 3

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

«Sprich, damit ich dich sehe»

Wie erzeuge ich mit meiner Stimme Aufmerksamkeit? Was kann ich tun, um gut verstanden zu werden? Diese und andere Fragen beschäftigen uns an diesem Wochenende. Auf der Basis der AAP üben wir, damit unsere Worte ihr Ziel erreichen.

Leitung: Irène Bucheli und Ueli Kilchhofer Ort: Stella Matutina Hertenstein (am Vierwaldstättersee)

Datum: Sa, 29., und So, 30. Mai 2010

Weitere Auskunft: Irene Bucheli-Zemp, 041 280 66 65 oder Ueli Kilchhofer, 079 278 04 42

Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Stimmliche Präsenz und Ausstrahlung, belastbares Stimmvolumen und lebendiges Sprechen können Sie in diesen Kursen mit einfachen und alltagstauglichen Übungen nach Coblenzer/Muhar trainieren.

Leitung: Zita Zimmermann Zeit: 09:00 - 17:00

Ort und Datum: Basiskurs 11. Juni 2010 / Aufbaukurs: 2. Juli 2010. Beide in Ennetbaden. (Die Kurse sind unabhängig voneinander buchabr. Voraussetzung für den Aufbaukurs sind die Kenntnisse der AAP).

Weitere Auskunft: www.zitazimmermann.ch oder 043 355 00 07

Platz für die Stimme

Ein Tag für Ihre Stimme: Mittels praktischer Übungen an der Haltung, der Atmung und an der Erweiterung der Resonanzräume schaffen Sie Platz für Ihre Stimme und optimieren so Ihren Stimmklang und Ihre Ausdruckskraft (sprechend oder auch singend).

Leitung: Irene Bucheli und Caroline Steffen Ort: Stadt Luzern

Datum: 26. Juni 2010 Zeit: 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen bei den Kursleiterinnen:

Irene Bucheli 041 280 66 65 / Caroline Steffen 041 310 19 91



Singwoche am Bielersee

Wir üben und singen einfache bis mittelschwere Lieder aus verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Stilrichtungen. Ausführliches Einsingen, integrierte Stimmübungen und freie Zeit am, im und auf dem See gehören ebenso zum Programm.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Ligerz

Datum: 5. - 10. Juli 2010

Weitere Informationen: www.kilchhofer.com oder 079 278 04 42

Stimme und Kommunikation

Das Herzstück des Internationalen AAP-Kursangebotes bildet das Wochenseminar auf Boldern. Folgende Schwerpunkte stehen zur Auswahl:

- erfolgreich sprechen und singen
- referieren, reden, repräsentieren
- spannend und natürlich Texte sprechen
- klangvoll und bewegend singen
- unterrichten, trainieren, therapieren

Die Woche ist so konzipiert, dass Anfänger und Laien genau gleich auf ihre Rechnung kommen wie die Stimmprofis aus Theater, Gesang und Rundfunk.

Leitung: Internationales Lehrteam aus Deutschland, Österreich und der Schweiz

Datum: 17. - 24. Juli 2010

Ort: Studienzentrum Boldern, Männedorf

Weitere Informationen und Anmeldung: IVAAP c/o Boldern, Frau Lis Schmidlin, Postfach, CH 8708 Männedorf. Tel: 0041 (0)44 921 71 13. Mail: office@aap-online.com Internet: www.aap-online.com

Vorschau: Alexandertechnik

Das öffentliche Seminar, das STAAP jährlich organisiert, beinhaltet in diesem Jahr Bewegungs- und Haltungsschulung nach Feldenkrais.

Leitung: Susanne Widmer, Sängerin und Lehrerin für Feldenkrais

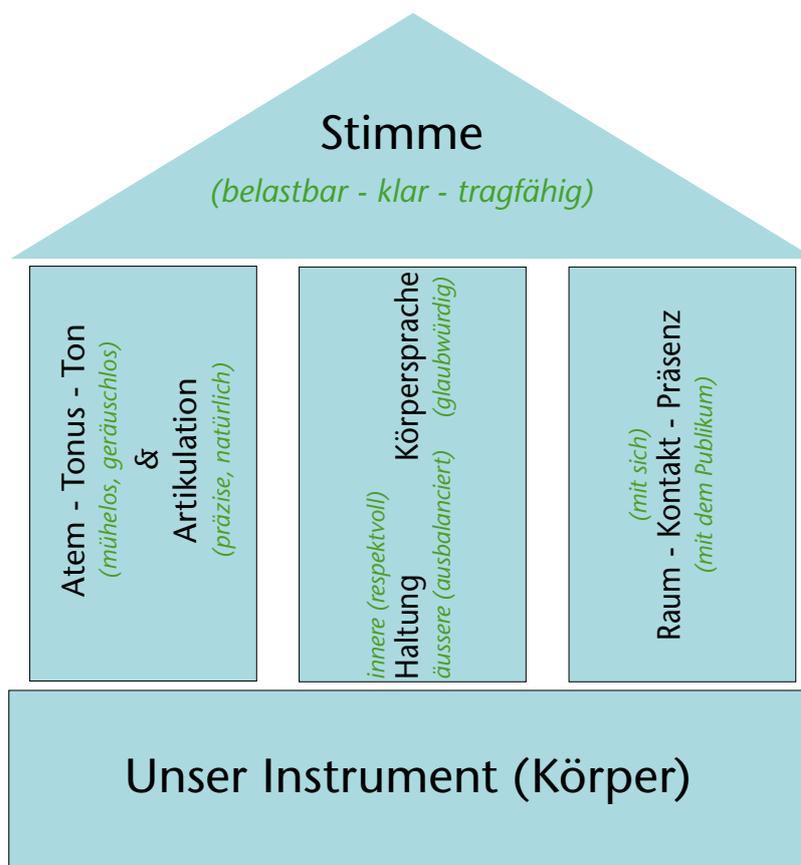
Datum: 20. November 2010



Zita Zimmermann

Stimmbildung und Persönlichkeitsbildung

Die Stimme ist das erste und wichtigste Ausdrucks- und Kommunikationsmittel des Menschen. So drückt schon ein Baby – bevor es Worte überhaupt fallen geschweige klar artikulieren kann – mit seiner Stimme Wohlbefinden und Unbehagen aus, es lallt oder schreit. Seine Umwelt reagiert direkt auf die stimmliche Äusserung, auf die Lautstärke und die „Melodie“, nicht auf inhaltlich formulierte Worte. Jede stimmliche Äusserung ist **tönender und gestalteter** Atem. Damit die Stimme ihre Kraft frei entfalten kann, ist unser Instrument – der Körper – von grosser Bedeutung: verschiedene Bausteine beeinflussen den Stimmklang, die Sprechmelodie und die Lautstärke:



Ziel einer umfassenden Stimmbildung ist primär die Schulung des Körpergefühls und der Haltung und eine verfeinerte Wahrnehmung der Atemführung. An folgenden zwei einfachen und „harmlosen“ Übungen können Sie erkennen, wie kleine Veränderungen eine grosse Wirkung haben können:

1. Die Übung wird mit einer PartnerIn durchgeführt

Person A steht mit durchgedrückten Knien im Raum, Person B stösst sie mit einem kurzen, kräftigen Stoss weg, was mühelos gelingt: Person A kann ihre „Haltung“ nicht behalten.

Im 2. Durchgang steht wieder Person A frei im Raum, diesmal sind die Kniescheiben locker gelöst. Person B gibt Person A einen Stoss, doch nun ist das Resultat ein ganz anderes: Person A **kann ihren Standpunkt mit Leichtigkeit behalten**, sie ist **stabil**, ja Person B kann sich sogar mit dem ganzen Gewicht **vertrauensvoll** an Person A anlehnen.



2. Im nächsten Beispiel, der Übung „Bärensitz“*, geht es um die Klangveränderung der Stimme durch eine aktivierte und dynamische Körpermitte:
Sprechen Sie in einem 1. Durchgang locker sitzend auf einem Stuhl z.B. „Hänschen klein - ging allein - in die weite Welt hinein“. Setzen Sie sich dann beim 2. mal Sprechen entweder auf den Boden oder auf einen Schemel, gut balancierend auf den Sitzbeinhöckern, die Arme und die Beine sind angehoben und „winken“. Sprechen Sie den Vers noch einmal und hören Sie auf Ihren Stimmklang. Die so aktivierte und in den Sprechvorgang einbezogene Körpermitte macht die Stimme „voller“, steigert die Lautstärke und die Artikulation wird deutlicher. Die veränderte Wirkung dabei ist immer wieder eindrucklich.

Viele der AAP-Übungen**, welche von H.Coblener entwickelt und systematisiert wurden, kultivieren eine aktive und dynamische Körpermitte, die bewirkt, dass das ganze Wesen am Sprechvorgang beteiligt ist und **als Person aus der Mitte heraus agieren** kann. (Und nicht nur reagiert!)

So können wir am Beispiel dieser beiden Übungen feststellen, dass die Auseinandersetzung mit der Stimme und all ihren Facetten über das zweckgerichtete Funktionieren und Erlernen einer „Technik“ hinausgeht. Sie ist vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz der Stärkung und Entfaltungsmöglichkeit, die unsere ganze Persönlichkeit erfasst und in alle Lebensbereiche positiv ausstrahlen kann!

* aus: „erfolgreich sprechen“ von H.Coblener, Österreichischer Bundesverlag Wien

** AAP: Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Zita Zimmermann ist Sängerin, Gesangslehrerin und Sprechtrainerin. Sie unterrichtet an der Musikschule Birsfelden und privat in Zürich Sologesang, und gibt Sprechseminare u.a. an der Universität Basel. Von 1999-2004 war sie Dozentin für Sologesang und Fachdidaktik für Musikgrundschullehrkräfte AG/SO in Olten. Als klassische Sängerin gibt sie regelmässig Konzerte. Weitere Infos unter www.zitazimmermann.ch