



## Agenda

8./9.10.10	Sprechen mit dem Publikum	S. 1
29.10.10	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 1
20.11.10	Alexander-Technik und Stimme	S. 1
ab März 11	CAS Zertifikationslehrgang Stimm- und Sprechschulung	S. 2
Der Fachbeitrag Nr. 11: <b>Cécile Zemp: Die Stimme - mein Stimmungsbarometer</b>		<b>S. 3</b>

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### Sprechen mit dem Publikum

Auftrittstraining für Frauen, 2 Tage Intensivseminar

Ihre Stimme ist ein Spiegel Ihrer Persönlichkeit und Ihrer aktuellen Verfassung. Hier erfahren Sie, was Sie für einen gelungenen Auftritt mit sicherer Stimme tun können. Sie erhalten praktische Tipps und trainieren mit Video-Feedback in einer Kleingruppe.

Leitung: Dana G. Stratil

Ort: Zürich

Datum: Fr/Sa, 8./9. Oktober 2010

Anmeldung: [www.voicepower.ch](http://www.voicepower.ch), [info@voicepower.ch](mailto:info@voicepower.ch), 044 201 85 14

### Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Stimmliche Präsenz und Ausstrahlung, belastbares Stimmvolumen und lebendiges Sprechen trainieren Sie in diesem Kurs mit einfachen, spielerischen und alltagstauglichen Übungen auf der Basis der AAP.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Ennetbaden

Datum: 29. Oktober 2010

Zeit: 09:00-17:00

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch) oder 043 355 00 07

### Alexander-Technik und Stimme

Öffentliches Tagesseminar von STAAP

Frederic Matthias Alexander (1869-1959) entdeckte bei sich selbst den Zusammenhang zwischen dem Versagen der Stimme auf der Bühne und ungünstigen Bewegungsgewohnheiten. Seine Entdeckungen helfen uns aus Denk- und Bewegungsgewohnheiten auszubrechen und so den Gebrauch unserer Stimme beim Sprechen und Singen zu verbessern.

Leitung: Susanne Widmer

Ort: Schulanlage Hubelmatt, Luzern

Datum: 20. November 2010

Zeit: 09:30 - 17:00

Weitere Informationen und Anmeldung: Luzia Füglistaller, 079 294 68 00 oder [info@erfolgreichsprechen.ch](mailto:info@erfolgreichsprechen.ch)

## **CAS Zertifikationslehrgang Stimm- und Sprechschulung**

Gemeinsam mit der Schweizer Hochschule für Logopädie in Rorschach (SHLR) führt STAAP ab März 2011 einen Zertifikationslehrgang für Stimm- und Sprechschulung durch. Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und an Personen, die ihre berufliche Tätigkeit durch das Konzept der AAP® nach Coblenzer/Muhar weiterentwickeln wollen.

Der Abschluss des Lehrgangs erfolgt im November 2011 und führt zum Certificate of Advanced Studies SHLR in «Stimm- und Sprechschulung». Für dieses Zertifikat werden 10 ECTS-Punkte vergeben.

Der Lehrgang umfasst 6 Module (Freitagabend bis Sonntagnachmittag) und zwei Kolloquien (Sa/So), jeweils eine Veranstaltung pro Monat, Juli ausgenommen.

- Modul 1: Sprechschulung mit dem Fokus Atmung
  - Modul 2: Das Instrument ist der ganze Körper
  - Modul 3: Bewegungsorganisation mit Alexander-Technik
  - Modul 4: Sprechschulung mit dem Fokus Stimme
  - Kolloquium 1: Analyse von eigenen und fremden Sprechbeispielen
  - Modul 5: Die Zuwendung zum Publikum
  - Modul 6: Sprechschulung mit dem Fokus Artikulation
  - Kolloquium 2: Leistungsnachweise für die Zertifizierung
- Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen und das selbständige Training und Lernen.

### *Leitung des Lehrgangs*

Hilde Stöckli, dipl. Logopädin, Leitung Weiterbildung SAL / SHLR

### *Dozentinnen und Dozenten*

Irene Bucheli-Zemp: Logopädin, FE-Körpertherapeutin, Padovan-Therapeutin, AAP-Lehrtrainerin.

Katharina Kilchenmann: Sprechtrainerin, Moderatorin/Redaktorin Radio DRS 1 und DRS 2.

Ueli Kilchhofer: Psychologe, Dozent für angewandte Kommunikation, Chorleiter, AAP-Lehrtrainer.

Torsten Schröder: Regisseur, AAP-Trainer.

Caroline Steffen: Musik-, Bewegungs- und Gesangspädagogin, Chor- und Ensembleleiterin, AAP-Lehrtrainerin.

Susanne Widmer: Sängerin, Musikerin, Lehrerin für Alexandertechnik.

Weiter Informationen werden demnächst auf [www.shlr.ch](http://www.shlr.ch) aufgeschaltet, sind aber auch jetzt schon über die SHLR (Hilde Stöckli: +41 44 388 26 90, [info@shlr.ch](mailto:info@shlr.ch)) oder STAAP (Ueli Kilchhofer: 079 278 04 42, [info@staap.ch](mailto:info@staap.ch)) erhältlich.

Cécile Zemp

## Die Stimme - mein Stimmungsbarometer

Schon am Morgen beim Aufstehen zeigt sich, ob stimmmässig ein Hoch vorherrscht. Läuft die Stimme rund, ist auch die Lust zum Singen gross. Und schon bei der Morgentoilette sprudeln Melodien aus mir heraus. Später – bei der Vorbereitung zum Üben, mache ich alle Übungen gerne und singe auch die Literaturstücke achtsam und konzentriert. Anders ist es, wenn etwa eine Erkältung im Anzug ist oder wegen Heuschnupfen die Stimme angeschlagen ist. Auch nach einem üppigen Essen leiden Magen und Stimm-bänder! Nach den Ferien oder nach krankheitsbedingter Singpause ist ebenfalls spezielle Vorsicht geboten. In solchen Situationen zeigt sich, ob ich in meinem Repertoire geschickte Übungen habe, die es mir erlauben, mich vorsichtig an die Stimme heranzutasten und sie mit Geduld und Geschick wieder fit zu kriegen.

Darum mache ich für mich in heiklen Situationen einen

### Fitnessstest für die Stimme

Der Ausgangspunkt entspricht also noch nicht der angestrebten Fitness. Mein Ziel ist es, die Stimme fügsam und geschmeidig zu machen.

### Den Körper abklopfen

Mit der rechten geöffneten Hand beginne ich mit Klopfen vorne bei der linken Schulter, fahre bis zur Handfläche und klopfe auch die Finger, dann drehe ich die Hand, komme klopfend über den Handrücken und die Aussenseite der Arme wieder aufwärts bis zur Schulter und wiederhole alles nochmals. Dasselbe mache ich mit der linken Hand am rechten Arm. Dann klopfe ich mit beiden Händen gleichzeitig auf die Brust, links und rechts hinunter bis zur Taille, wandere nach hinten zu den Nieren. Hier klopfe ich ausführlich, bevor ich weiter zum Gesäss gehe, über die Hinterseite der Beine bis zu den Füßen gelange, und über die Aussenseiten, die Fussgelenke und dem Rist die Vorderseiten der Beine wieder aufwärts klopfe. Zum Abschluss beklopfe ich den Unterleib, den Bauch und schliesslich die Brust und komme so wieder zu den Vorderseiten der Schulter zurück. Es lohnt sich, aufmerksam zu klopfen. Dann spüre ich, wie sich die Muskeln angenehm lockern. Die Übung kann auch variiert werden durch Ausstreichen oder lockeres leichtes Klopfen mit der Faust.

### Überkreuzbewegung

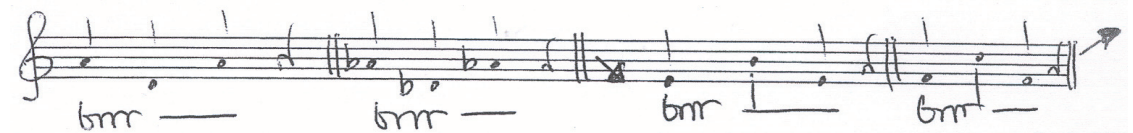
Für mich ist das *die beste Aufwärmübung fürs Singen* und Üben. Die Überkreuzbewegungen stammen aus dem „Brain- Gym“ nach Paul E. Dennison.



Ich singe zu den Überkreuzbewegungen zuerst stimmhafte w und s auf verschiedenen Tönen, verschieden lang. Ich achte dabei auf *gleichmässigen Luftstrom* und spanne danach jedes Mal ab. Wenn das gut klappt, beginne ich Melodien zu summen, auf lockeres „ng“ oder immer noch stimmhafte w und s, auf Silben wie mo, lu, rü etc. In eine einfache Melodie kommt so Leben und Fluss und Kraft. Hilfreich ist für mich, aus „ff“ das stimmhafte w ansetzen und zwar auf einzelnen verschiedenen Tonhöhen. Bevor ich Ermüdung zeige, schalte ich eine Trinkpause mit Hahnenwasser ein.

### Grimassen schneiden

Wangen und ganze Gesichtsmuskulatur mit Fingerkuppen leicht ausklopfen und austreichen, Lippen flattern – all das mache ich anschliessend recht spielerisch und bewusst wohlwollend, zuerst tonlos (Schnauben wie ein Pferd), dann wage ich glissandi und gehe mit „brrr“ in Quinten auf- bzw. abwärts.



### Tonleiter abwärts auf „ng“

Bei Übungen auf diesen Laut ist zu beachten, dass der *Unterkiefer stets locker bleibt*. Im Oberkiefer jedoch suche ich eine leichte Spannung, und stelle mir dazu einen aufgespannten Schirm vor, an dem der Unterkiefer locker hängen kann. Ganz wichtig ist: Die Mundstellung muss so sein, dass sie bleiben kann, auch wenn ich im Wechsel „ng – a – ng – a“ die Tonleiter runtergehe. Ich lasse nur das „ng“ los und gelange ohne Kieferbewegung ins „a“, das mir „zur Verfügung“ steht. Ich ziele dabei mit dem Ton und/oder Luftstrom an die vorderen oberen Zähne. Die Zunge hat Kontakt mit den unteren Zähnen. Nun sind ganz verschiedene Kombinationen möglich:



Zwischendurch schalte ich hin und wieder die folgende Übung ein. Dabei ist es für die Beweglichkeit wichtig, gut zu stehen, „geerdet zu sein“.

### Für den Spürsinn

Nicht „ich“, sondern meine Fusssohlen spüren den Boden. Dazu stelle ich mir ein stimmhaftes „s“ vibrierend zwischen Boden und Fusssohle vor. Diese Übung fördert die *Einatmungstendenz*, der *Tonus wird dabei optimiert* und die *Muskulatur leistungsfähig elastisch*. (Gerd Guglhör, STIMMTRAINING im Chor, Helbling)

### „Rrrr“aum – und „Rrrr“esonanz-Erlebnis

Ich spüre bei „rrr“ den ganzen Raum von der Phonationsstelle bis zum Beckenboden. Zuerst singe ich Melodie 1 auf „rrr“, spanne gut ab und schicke „mo“ sozusagen hintennach, indem ich dabei denselben Raum brauche. Ohne Anstrengung weiten sich dabei Körper und Klang. Ich schliesse auf derselben Tonhöhe Melodie 2 und 3 an. Wenn mir dieses Erlebnis mit meinem Körperklang gefällt, hänge ich noch zwei bis drei Abläufe in einer andern Tonhöhe an.



### Randstimmfunktion und Registerübergänge

Ich gehe immer noch davon aus, dass ich mit meiner Stimme vorsichtig vorgehen muss. Deshalb stelle ich zuerst ganz bewusst die *Randstimmfunktion* sicher. Nach und nach wage ich mit der folgenden Übung grössere Intervalle und prüfe dabei die *Registerübergänge*.



### legato und staccato

Klappt es mit der *Randstimmfunktion*, den *Registerübergängen* und gehorcht mir die Stimme im *Piano* und auch in einem *Mezzoforte*, kann ich in der folgenden Übung heiter zusätzlich legato und staccato singen. (Siegfried Meseck, Stimmbildung im Chor)



Cécile Zemp ist Sängerin, Gesangslehrerin und Chorleiterin. Von 1990 -2009 war sie Dozentin an der MHS Luzern im Bereich Kirchenmusik C und bis Sommer 2010 unterrichtete sie klassischen Sologesang an der Kantonsschule Willisau. Sie erteilt Stimmbildung im Einzelunterricht, in Gruppen oder auch für Chöre.