



#dienetzwerkerinnen

Im Projekt #dienetzwerkerinnen arbeiten Frauen online zusammen. Die Ergebnisse ihrer Zusammenarbeit werden als OER (open educational resources) zur Verfügung gestellt. Die Texte beschreiben die Herangehensweise des Projektteams und die erreichten Lösungen für das Frauennetzwerk.



Das Projekt dienetzwerkerinnen wird aus Mitteln der Nationalstiftung für Forschung, Technologie und Entwicklung finanziert. Die Abwicklung des Förderungsprogramms Laura Bassi 4.0 erfolgt durch die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) und mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (BMDW).“

KÖRPER & STIMME

Online-Workshop mit Sarah Wolf



Sarah Wolf ist eine österreichische Sängerin, Musikerin und Songwriterin. Sie studierte in Wien (VMI-Vienna Music Institute) Jazz & Pop Gesang sowie Instrumental- und Gesangspädagogik und gründete gemeinsam mit anderen Musiker*innen die Bands „soulparlez“ und „sol indigo“.

WORUM GEHT ES IM WORKSHOP?

- Stimme: Funktionalität und Register
- Sammlung, Körperwahrnehmung, Atmung
- Spannung & Entspannung
- Haltung & Dehnung





#dienetzwerkerinnen

WELCHE ÜBUNGEN WERDEN WIR MACHEN?

- Atembewegung spüren
- Körper mobilisieren, aktivieren & dehnen
- Brust & Kopfstimme erfahren
- Leichte Stimmübungen

Wie funktioniert die Stimme?

Beim Ausatmen geraten die Stimmlippen im Kehlkopf sowie die durch Widerstand an den Stimmlippen entstandene Luftsäule in Schwingung.

Im Ansatzrohr (Nasen-, Rachen- und Mundraum) wird der entstehende Klang verstärkt und von Zunge, Mund und Gaumensegeln geformt.

Die Stärke des Drucks der Ausatemluft an den Stimmlippen bestimmt die Lautstärke des Tons. Die Spannung und Position der Stimmlippen bestimmen die Frequenz der Schwingung und somit die Tonhöhe.

Stimmregister

Die wohl bekanntesten Stimmregister sind Brustregister (unsere tiefsten Töne), Kopfregister (unsere höchsten Töne) und Mischregister (mittlere Tonlage).

Stimmregister unterscheiden sich über ihre Resonanzräume und sind deshalb an unterschiedlichen Körperstellen wahrnehmbar.

Die Kopfstimme resoniert in den Resonanzräumen des Kopfes, die Bruststimme resoniert in den Resonanzräumen des Brustraumes aber auch des restlichen Körpers (Knochen der Arme, des Beckens, der Beine,...).

ÜBUNG 1 – Resonanzräume der Stimmregister erfahren

Wir legen unsere Hand auf unsere Brust und tönen ein tiefes „maaa“.
Wir spüren unsere Bruststimme in Form von Vibrationen im Brustraum.

Wir legen unsere Finger auf unseren Nasenrücken und tönen ein hohes „hüüü“.
Wir spüren unsere Kopfstimme in Form von Vibrationen im Nasenbein.





#dienetwerkerinnen

Körper und Haltung

Haltung, Bewegung und Atem hängen eng miteinander zusammen.

Die persönliche Haltung spiegelt oft seelische Befindlichkeit und Geisteshaltung des Menschen wider.

Die körperlichen Strukturen sind durch Veranlagung geprägt und werden durch Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Krankheit, Verletzungen geprägt. Manche sind beeinflussbar, manche nicht.

„Richtige Haltung“ im Sitzen und Stehen entsteht durch die Aufrichtung gegen die Schwerkraft und durch ein Ausbalancieren des Körpers von den Füßen bis zum Kopf hinauf.

- Guter Kontakt zum Boden
- Ausrichtung von unten nach oben der 3 zentralen Bereichen: Becken, Brustkorb, Schädel
-

ÜBUNG 2 – Den Körper beleben

Wir stehen im Parallelstand.

Wir dehnen heben die Hände in Richtung Himmel und tun so als würden wir Äpfel pflücken.

Wir lassen unseren Oberkörper nach vorne kippen und berühren mit den Händen den Boden.

Wir richten uns langsam Wirbel für Wirbel auf, lassen dann die Schultern in Position gehen und lassen dann den Kopf auf der Halswirbelsäule balancieren.

Wir bewegen unsere Schultern kreisförmig zuerst nach hinten dann nach vorne.

Wir ziehen wilde Grimassen und lockern so unsere Kiefermuskulatur

Nun beginnen wir aus beiden Füßen heraus eine kleine und schnelle Schüttelbewegung.

Wir lassen diese Schüttelbewegung nun aus den Sprunggelenken, dann aus den Knien, dann aus der Hüfte kommen und lassen den ganzen Körper mitschwingen.

Wir lassen die Bewegung kleiner werden und kommen wieder zurück in die Ruheposition.





#dienetwerkerinnen

Sammlung und Körperwahrnehmung

Sammlung ist die innere Anwesenheit in einer bestimmten Gegend des Körpers. Das bedeutet im Hier und Jetzt, ohne zu denken oder sich auf etwas zu konzentrieren, die Aufmerksamkeit auf die Bewegung, den Atem und die körperliche, seelische und geistige Befindlichkeit zu richten.

In unserer westlichen Welt gab es lange keine Kultur der Sammlung. Mittlerweile sind asiatische Körperkulturen, Meditationspraktiken und Heilweisen zu uns durchgedrungen.

Unter Körperwahrnehmung versteht man das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und seiner inneren Vorgänge und Reaktionen ohne Wertung.

Atembewegung

Das Atemgeschehen verläuft weitgehend unbewusst, spontan und ist nur geringfügig kontrollierbar. Ein bewusster Umgang mit dem Atem braucht viel Atem- und Körpererfahrung.

Der Atem lässt sich nicht trainieren - für kurze Zeit lässt er sich kontrollieren, doch kaum denken wir nicht mehr an ihn geht er seinen eigenen Weg.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl wirkt sich auf das Atemgeschehen aus. Der Atem zeigt, ob uns ein Gespräch/eine Tätigkeit anregt oder langweilt. Der Atemzustand ist ein Spiegel der aktuellen Lebenssituation, der Tagesform und unserer Biografie.

ÜBUNG 3: Atembewegung erleben

Wir stehen im Parallelstand, die Beine etwas breiter als hüftbreit, den unteren Rücken lassen wir locker ins Becken fallen.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf den Atem: ohne zu (be)urteilen, nur beobachtend:
Wo spüren wir den Atem und seine Bewegung? (Kopf/Hals/Brust/Bauch/Hüfte/Beine?)
In welchem Körperraum atmen wir? (Brust/Bauch?)

- Ist unser Bauch entspannt oder ziehen wir ihn ein?
- Hängen unsere Schultern locker hinunter oder spannen wir sie an?
- Sind Kiefer- und Gesichtsmuskulatur entspannt oder angespannt?

Wir versuchen den Atem seinen Rhythmus finden zu lassen, ihn nicht zu beeinflussen, ihn fließen zu lassen und dabei ohne zu werten zuzuschauen.





#dienetzerinnen

ÜBUNG 4: Brust klopfen wie ein Gorilla

Erwachen der Energie und der Kraft im Körper, Entstehung eines Entspannungsgefühls

Wir stehen im Parallelstand.

Wir klopfen gegen den Uhrzeigersinn die Brust mit den Fingern ab und tönen gleichzeitig ein entspannendes „mmh“.

Nach kurzer Zeit lösen wir das „mmh“ durch ein „aaah“ ab.

ÜBUNG 5: Sirene

Wir stehen im Parallelstand.

Wir stellen uns vor, wir hätten einen Tennisball in der Hand und werfen diesen in die Ferne.

Wir tönen zeitgleich mit dem Bewegungsimpuls des Wurfs ein hohes „wi“.

Die Tonhöhe darf dabei wie bei einer Sirene fallen. Wenn wir unseren tiefsten, angenehmen Ton erreicht haben beginnen wie die Übung von vorne. Dabei können wir versuchen die Tonhöhe des ersten Tons immer ein wenig höher anzusetzen, bis wir unseren höchsten, noch angenehmen Ton erreichen.

