

Körper

Der Körper ist unser Instrument. Ein entspannt - aufgespannter (eutoner) Körper produziert einen wohlklingenden, durchlässigen Sound. Jeder Mensch ist in dieser Beziehung individuell, wie sehr er aufgespannt oder entspannt durchs Leben geht.

Das Ziel ist die goldene Mitte zu finden, damit sich der Stimmklang optimal entfalten kann.

Auf meinem Bildungsweg kam ich mit verschiedensten "Körperschulen" in Berührung. Für meine persönliche Stimmentfaltung habe ich mir die effektivsten Rosinen herausgepickt.

So beinhaltet mein Training Elemente von Aikido, Feldenkrais, Qi Gong, Alexander Technik, progressiver Muskelentspannung, Raumwahrnehmungsübungen aus dem Schauspielbereich, Yoga und Dehnungsübungen aus der Sprechschulung etc.

Wichtig scheint mir hierbei auch, dass wir ein verfeinertes Sensorium für die Signale in unserem Körper entwickeln, die beim Sprechen oder Singen ablaufen.