

Wie aus Luft Laute werden

Atmung und Entspannung mit Tai Chi und Qigong

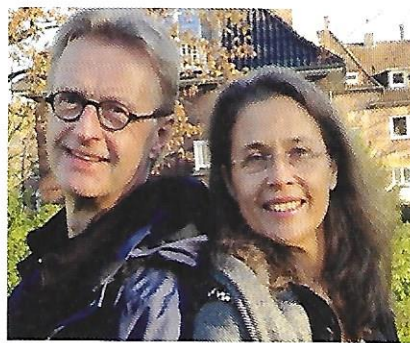
Die Stimme ist ein sehr wichtiges Mittel, um mit anderen Menschen zu kommunizieren und sich mitteilen zu können. Die Stimme aber ist kein eigenes Organ, sie bedient sich einer Reihe von Organen, die ihrerseits andere "primäre" Aufgaben haben. Die Stimmfunktion organisiert sich somit als ein Netzwerk aus Körperteilen, auch wenn es mitunter heißt, dieser oder jener habe ein "lautes Organ". Wenn diese Organe zur Produktion eines stimmhaften Lautes vernetzt werden, passiert folgender Vorgang: Lunge und Bronchien stellen die Druckluft, die für den Antrieb der Stimmlippenschwingungen zuständig ist. Durch Öffnen oder Verschießen des Luftdurchflusses kommt es zu Druckänderungen. Rachen, Zunge, Mund und Gaumen formen den Luftraum oberhalb des Kehlkopfes bis zur Mundöffnung, was zu den verschiedenen Tönen führt. Die Komplexität der Stimme begreiflich zu machen, lässt sich nicht mit nur wenigen Worten beschreiben und würde vom Thema dieses Beitrages abschweifen.

Die Stimme... Werkzeug für Sprache, Gesang und Gefühl

Die staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin/-trainerin Claudia Timmermann-Lange und der Tai Chi-Lehrer Holger Mohr, haben hierzu ein Konzept entwickelt, das auf ganzheitliche Weise Atmung und Stimme mit der Bewegung in Einklang bringt. In einem

Workshop möchten Claudia Timmermann-Lange und Holger Mohr sportive Interessierte einladen, den eigenen Körper als Instrument, Klangraum und Sicherheitsanker zu entdecken.

Durch energetische Tai Chi/Qigong- und Stimmübungen wird die Tiefenatmung, als zentraler Schlüssel für die Stimmkraft, vorbereitet. Die fließenden Bewegungen der chinesischen Be-



Mit ihren Workshop möchten Holger Mohr und Claudia Timmermann-Lange das Miteinander von Körper und Stimme sensibilisieren

wegungslehren Tai Chi und Qigong bilden hierfür die optimale Grundlage, Atemimpulse zu setzen und den Körper in Balance zu bringen. Mit Vokaltönen und Artikulationsübungen wird mit der Stimme gespielt, ausprobiert und der Atem durch die Stimme hörbar gemacht, um so unbeschwert Gefühle, wie Lust, Freude oder auch Traurigkeit, Wut „veratmen“ zu können.

Wie neuerliche Forschungen gezeigt haben, übt das Summen und/oder

das Singen von Mantras eine entspannende und erholungsfördernde Wirkung auf Körper und Seele aus, wie z. B. die Verlangsamung der Gehirnwellen, Blutdrucksenkung, Verbesserung der Immunabwehr sowie Anregung des Parasympathikus...)

Jede/r kann sofort und ohne Vorkenntnisse einsteigen, Freude und Spaß stehen stets im Vordergrund! Claudia Timmermann-Lange betreibt in Hamburg-Blankenese eine Praxis für Atem-, Sprech- und Stimmtherapie. Neben Stimm- und Sprechtraining/ Coaching für Einzelpersonen und Gruppen bietet sie u.a. freie Stimmworkshops zum Thema: Atem und Stimme – ein Weg zur Zentrierung und Vitalität, an. Holger Mohr ist für Präventionskurse zertifizierter Tai Chi-Lehrer und unterrichtet im Kreis Pinneberg u.a. an der VHS Pinneberg und Halstenbek sowie im Familienzentrum der AWO Pinneberg in der Aschhooptwiete. Neben regelmäßigen Kursen bietet er auch Wanderungen in Kombination mit Tai Chi an.

Der nächste Workshop findet am 28. Februar 2016, von 11.00-14.00 Uhr statt. Kostenbeitrag 45 €. Veranstaltungsort: Aschhooptwiete 23a, 25421 Pinneberg AWO – Familienzentrum. Verbindliche Anmeldung bis 22. Februar 2016 unter www.stimmtherapie-blankenese.de oder Telefon 040-865071 und www.yang-tai-chi-pi.blogspot.de oder Mobil 0177-5700981 ■



Pakete ab 3,89 versenden!
Montag - Freitag von 09.00 - 18.00 Uhr
Hauptstraße 29 • 25469 Halstenbek