



Bauch, Brust und Kehle

DIAPHRAGMEN UND IHRE VERBINDUNGEN

Mit Nicole Münch* (CH)

Stimmklang ist Schwingung und Schwingung dehnt sich aus – ähnlich wie eine stehende Welle. Schwingung bringt Materie zum Klingen, wenn diese es zulässt, dass sie über Vibration bewegt wird. Der Körper des Menschen ist das Instrument, welches den Klang erzeugt und diesem zur Verfügung steht, um sich auszubreiten. Die Querstrukturen (Diaphragmen) im Körper spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie die einzelnen Räume unterteilen und/oder verbinden. Wenn Faszien schwingen, können sich die Räume innerhalb des Körpers über die Klangschwingung verbinden; es entsteht eine bewegliche Stabilität, sowohl für den Klang wie auch für den Körper.

Die meisten Diaphragmen (wie zum Beispiel Zwerchfell, Beckenboden oder Kehlkopf) bestehen aus verschiedenen Gewebestrukturen. Oft sind Muskeln, Schleimhaut wie auch Faszien beteiligt. Es ist ein grosser

entiert. Für den Klang als stehende Welle ist das eine äusserst gute Voraussetzung, um sich auszubreiten. Wenn es gelingt, Faszien zum Vibrieren zu bringen (zum Beispiel mit Hilfe des eigenen Stimmklanges), dann

Den ganzen Körper mit der schwingenden Stimme zu erreichen, ist die Herausforderung.

Unterschied, ob die Schleimhaut, der muskuläre oder der fasziale Anteil im jeweiligen Diaphragma über die Schwingung angesprochen wird.

Faszien finden sich überall im Körper und können über Klangschwingung angesprochen werden. **Im gesunden Zustand sind Faszien dehnbar, feucht und vibrationsori-**

schwingt das ganze Diaphragma und lässt die Klangschwingung sich in alle Räume ausbreiten.

Ist die ganze Diaphragmen-Kette bereit zu schwingen, stellt sich beim Singen und Sprechen eine grosse Mühelosigkeit ein. **Es ist eine Zustandsänderung des ganzen Körpers; es geht nicht mehr darum, zu**



DATUM:

Samstag, 13. April 2024

UHRZEIT:

10:00–17:30 Uhr

LEITUNG:

Nicole Münch

KOSTEN:

CHF 250.–

SPRACHE:

Deutsch

ORT:

Polarity Bildungszentrum
Konradstrasse 18
8005 Zürich

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

halten und Klang zu forcieren, sondern dass er sich bewegen lassen darf von der eigenen Schwingung. Oft wird das auch im Stimmklang selber hörbar; es ist ein fein strukturierter und zugleich reicher Klang, der sich in den Aussenraum ausdehnt.

Die Diaphragmen schwingen mit vibrierenden Faszien.

In diesem Kurs liegt der Fokus auf den Diaphragmen des Rumpfes (Beckenboden, Zwerchfell, Kehlkopf) sowie Beinen und Füsse). Entgegen der landläufigen Auffassung, dass sich der Stimmklang müheloser im Körper ausbreiten könne als in den Kopfräumen, zeigt die Erfahrung, dass das so nicht stimmt. Es scheint fast so, als wäre es eine grössere Herausforderung für die Schwingung, sich in die Tiefen des Körpers auszubreiten als in die Schädelknochen des Kopfes. Es gibt verschiedene Erklärungen dafür, weshalb das so ist. In diesem Seminar wird die Kursleiterin das mit den Teilnehmenden zusammen ergründen und erfahren.

Müheloses Singen und Sprechen hat mit innerer Schwingung zu tun.

Der Kurs ist offen für alle, die ihre eigene Stimme und damit einen wichtigen Teil ihres Körpers besser kennenlernen möchten – oder bereits beruflich mit Stimme zu

tun haben, sei es mit Gesang- und/oder Sprechstimme. Wer bisher die eigene Stimme oder die Beziehung zwischen Stimme und Körper als eher schwierig und sehr herausfordernd empfindet, bekommt hier einen sicheren Raum für neue und nährnde Erfahrungen.

Die praktischen Erfahrungen (in der Gruppe und einzeln) sind deshalb neben den theoretischen Teilen Schwerpunkt des Kurses, weil eigene Körper- und Stimmerfahrungen ausschlaggebend sind für ein verkörpertes Verständnis von Schwingung und Raum. Der Zugang zu Stimme und Körper beruht in den Kursen von Nicole Münch auf der «Funktionalen Methode nach Gisela Rohmert» aus dem Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie.

** Nicole Münch beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit der menschlichen Stimme und deren Beziehung zu Körper und Psyche. Am Anfang aus rein künstlerischen Motiven (Gesang und Sprechstimme), später auch aus therapeutischer Sicht. Die gebürtige Zürcherin absolvierte 1998 bis 2001 eine Ausbildung zur Stimpädagogin am «Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie» und erhielt von Gisela Rohmert das Lehrdiplom. Von Dr. Peter A. Levine erhielt sie 2007 das Diplom zum SOMATIC EXPERIENCING (SE) Practitioner. Ihre eigene Praxis befindet sich in Zürich, wo sie Stimmbildung für Sprecher*innen und Sänger*innen anbietet, wie auch SE-Sitzungen und Supervision für SE-Therapeut*innen. Zudem arbeitet sie als Gastdozentin in der Erwachsenenbildung (Sprechstimme).*

www.nicolemuench.ch



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für den Kurs «BAUCH, BRUST UND KEHLE» mit Nicole Münch vom 13. April 2024 :

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch