



# Kehlkopf und Schwingung



**Der Kehlkopf als regulierendes Organ für Körper und Psyche** Mit Nicole Münch, CH\*

**Online-Kurs**

Der Kehlkopf ist ein Organ, welches sich im Laufe unserer Evolution enorm verändert und entwickelt hat. Heute ist er ein differenziertes Unter- und Überdruckventil (Atmung / Klang), das aus der Klangperspektive Kopf- und Körperräume verbindet (Grundfunktion) oder trennt (Schutzfunktion). Ein Organ, das äusserst sensibel auf Unstimmigkeiten der Psyche und des Körpers reagiert (wie auch umgekehrt). In diesem Kurs gehen die Anwesenden u.a. der Frage nach, ob sich der Kehlkopf von der Schwingung befruchten lässt, die er erzeugt und so zu seiner Grundfunktion findet?

**U**nsere Stimme ist ein wichtiger Bestandteil unserer Identität. Wir erkennen jemanden, mal abgesehen von seiner Körperstatur, Haarfarbe usw. an der Stimme. Die Stimme ist Schwingung, d.h. sie berührt uns, angenehm oder auch unangenehm. **Die Schwingung der Stimme vermittelt ungefiltert den Zustand eines Menschen (erregt, ruhig, freundlich,**

**Organ, das auf Stress (psychisch) und Druck (körperlich) sofort reagiert, indem es „zumacht“, um das Körpersystem zu schützen.** Diese Reaktion kommt wahrscheinlich daher, dass Luft- und Speiseröhre sehr nahe zusammen liegen und der Kehlkopf bestrebt ist, dass nichts in die falsche Röhre gelangt (Ersticken-gefahr). Andererseits ist er sehr exponiert, d.h. sobald äusserlicher Druck ausgeübt

## Der Kehlkopf – ein frei schwingendes, verbindendes Organ!

**aggressiv usw.).** Dieser Information können wir uns, als ZuhörerIn nicht entziehen und sie lässt uns, teilweise auch unbewusst, darüber entscheiden, ob wir weiterhin zuhören (und damit in Beziehung bleiben) möchten oder nicht.

**Erzeugt wird die Stimme im Kehlkopf – einem sehr komplexen, sensiblen**

wird, geht uns sprichwörtlich die Luft aus (lebensbedrohlich). Es versteht sich von selbst, dass auch psychischer Druck enorm bedrohend sein kann. Die Reaktion des Kehlkopfes bleibt die gleiche, er verschliesst sich und macht dicht. Dies wiederum hat grossen Einfluss auf die Stimme (gedrückt, gepresst, heiser, sehr leise, gehemmt usw.).

### DATUM:

5. Dezember 2020  
(Samstag)

### ZEITEN:

10.00 – 13.00 und  
14.30 – 17.30 Uhr  
(6 Weiterbildungs-  
stunden)

**KOSTEN:** Fr. 250.-

**SPRACHE:** Deutsch

### ZIELGRUPPE:

Dieser Kurs ist für alle offen, die ihre eigene Stimme kennen lernen möchten oder bereits beruflich mit der Stimme zu tun haben.

### KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit nebenstehendem 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. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Auf der anderen Seite ist die Wirkung einer frei schwingenden Stimme enorm. Es ist eine Form der Selbstberührung. **Schwingung möchte sich immer ausbreiten und als erstes berührt sie unser eigenes Körpergewebe, bevor sie in den Aussenraum kommt.** Das Gewebe wiederum verändert seinen Zustand durch die Berührung der Schwingung. Es ist eine Art von **Kommunikation zwischen Klang und Körper, ein Rückkoppelungseffekt (Selbstheilung).** Wenn es uns gelingt, den Kehlkopf an seine Grundfunktion zu erin-

## Die Schwingung der Stimme vermittelt ungefiltert den Zustand eines Menschen.

nern, verändert das nicht nur unsere Stimme, sondern auch unser körperliches – psychisches Wohlbefinden. Da Stimme auch ein wichtiges Kommunikationsmittel ist und wie oben erwähnt mit Identifikation zu tun hat, wird der **frei schwingende Kehlkopf unweigerlich**

## Die Wirkung einer frei schwingenden Stimme ist enorm.

**auch Einfluss haben auf unsere Beziehung zur Umwelt und anderen Menschen.**

**Dieser Kurs ist für alle offen, die ihre eigene Stimme kennen lernen möchten oder bereits beruflich mit Stimme zu tun haben.** Es sind auch diejenigen herzlich eingeladen, welche ihre eigene Stimme als problematisch empfinden (Heiserkeit, Engegefühl, Stimmversagen usw.). Der Kurs umfasst eine Einführung in die Anatomie des Kehlkopfes, klangorientierte Körperarbeit und Stimmbildung (in der Gruppe und Einzelarbeit). Sowohl die Sprech- wie auch die Gesangsstimme werden mit einbezogen (je nach Bedürfnis der einzelnen Teilnehmer). Dieser Umgang mit der Stimme beruht auf der „Funktionalen Methode von Frau Gisela Rohmert“, Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie, Deutschland. Das praktische Arbeiten (in der Gruppe und Einzel) ist Schwerpunkt in diesem Kurs, da die eigene Körper- und Stimmerfahrung ausschlaggebend ist.

*Nicole Münch beschäftigt sich seit 20 Jahren intensiv mit der menschlichen Stimme und deren Beziehung zu Körper und Psyche. Am Anfang aus rein künstlerischen Motiven (Gesang), später auch stark aus therapeutischer Sicht. Die gebürtige Zürcherin absolvierte 1998-2001 eine Ausbildung zur Stimpädagogin am "Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie" und erhielt von Gisela Rohmert das Lehrdiplom. 2007 erhielt sie das Diplom zum Somatic Experiencing (SE) Practitioner und ist mittlerweile SE-Senior-Assistentin. Sie ist Gastdozentin an verschiedenen Universitäten in der Schweiz und bietet Kurse an im Bereich der Erwachsenenbildung (Sprechstimme). Ihre eigene Praxis befindet sich in Stäfa ZH, wo sie Stimmbildung / Gesang und SE anbietet. Nebst der Lehr- und therapeutischen Tätigkeit ist sie in verschiedenen Formationen auf der Bühne zu sehen und zu hören (klassische und populäre Musik). [www.nicolemuench.ch](http://www.nicolemuench.ch)*

**ANMELDE TALON :** Ich melde mich hiermit gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für den Online-Kurs «Kehlkopf und Schwingung» mit Nicole Münch vom 5. Dezember 2020:

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Beruf ..... Telefon .....

E-Mail ..... Fax .....

Ort/Datum ..... Unterschrift .....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich  
oder faxen an: 044 218 80 89 • Tel. 044 218 80 80 • [info@polarity.ch](mailto:info@polarity.ch) • [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)