Schwingung, Diaphragmenkette und Faszien

FASZIEN ÜBER KLANGSCHWINGUNG BERÜHREN

Mit Nicole Münch, CH*

Stimmklang ist Schwingung und Schwingung dehnt sich aus – ähnlich wie eine stehende Welle. Schwingung bringt Materie zum Klingen, wenn diese 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 innerhalb des Körpers unterteilen. Wenn Faszien schwingen, können sich die Räume innerhalb des Körpers über die Klangschwingung verbinden; es entsteht eine bewegliche Stabilität, einerseits für den Klang, wie auch für den Körper.

Die meisten Diaphragmen (wie zum Beispiel Zwerchfell, Kehlkopf, Gaumen) bestehen aus verschiedenen Gewebestrukturen. Oft sind Muskeln, Schleimhaut wie auch Faszien beteiligt. Es ist ein grosser Unterschied, ob ich die Schleimhaut, den muskulären oder den faszialen Anteil in dem jeweiligen Diaphragma über die Schwingung anspreche. Faszien finden sich überall im Körper und können über Klangschwingung angesprochen werden.

In gesundem Zustand sind Faszien dehnbar, feucht und vibrationsorientiert. 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 schwingt das ganze Diaphragma und lässt die Klangschwingung sich in alle Räume und Gewebe ausbreiten.

→

> Wenn Faszien vibrieren, schwingt das ganze Körpergewebe mit.

Datum
7. Dezember 2021 (Dienstag)

Zeiten
10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.30 Uhr

Kosten 250 CHF

Sprache Deutsch

Ort Zürich

Zielgruppe
Menschen, die sich mit ihrer Stimme beruflich oder privat auseinandersetzen wollen.

Kursbedingungen
Die schriftliche Anmeldung mit nebenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Ist die Diaphragmenkette (Fusssohlen, Kniekehlen, Beckenboden, Zwerchfell, Kehlkopf, Gaumen, Trommelfelle und noch einige mehr) 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 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 intensiver Klang, der sich in den Aussenraum ausdehnt.

Im Seminar wird in Ergänzung zu den theoretischen Ausführungen Raum gegeben für spezifische klangorientierte Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Stimmbildung (Gesang und- oder Sprechstimme, je nach Wunsch). 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. **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 nährende 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), später auch stark aus therapeutischer Sicht. Die gebürtige Zürcherin absolvierte 1998-2001 eine Ausbildung zur Stimmpädagogin am „Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie" und erhielt von Gisela Rohmert das Lehrdiplom. 2007 erhielt sie das Diplom zum Somatic Experiencing (SE) Practitioner. Ihre eigene Praxis befindet sich in Zürich, wo sie Stimmbildung für SprecherInnen und SängerInnen anbietet, wie auch SE-Sitzungen und Supervision für SE-TherapeutInnen. Zudem arbeitet sie als Gastdozentin in der Erwachsenenbildung (Sprechstimme).*

www.nicolemuench.ch

Eigene Stimmerfahrungen sind essenziell für verkörperte Schwingungs- und Raumerfahrungen.

ANMELDETALON : Ich melde mich hiermit, gemäss den vorne genannten Bedingungen, verbindlich an für die Weiterbildung **«SCHWINGUNG, DIAPHRAGMENKETTE UND FASZIEN»** mit Nicole Münch vom 7. Dezember 2021:

Name ..... *Vorname* .....

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

Beruf ..... *Telefon* .....

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

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

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
oder faxen an: 044 218 80 89 • Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch