

Ulrike Haas

Logopädin

Praxis: Herzgasse 2a / 8, 1. Stock
A-1100 Wien
Tel. + Fax: 01/606 33 77 Handy: 0664/4347161 e -mail: ulahaas@utanet.at
homepage: www.naturverstand.at/haas

Gedanken zur Stimmtherapie

Am Beginn meiner Berufsjahre hatte ich keinen Bezug zur Stimmtherapie, da viele andere Bereiche der Logopädie für mich im Vordergrund standen.

Im Laufe der Jahre merkte ich jedoch, dass meine eigene Stimme immer angestrengter, gepresster, enger, dünner und unangenehm hoch klang.

Meine Stimme ermüdete rasch, sie war nicht ausreichend tragfähig. Heiserkeit und angestregtes Sprechen waren die Folge.

Damals begann ich viele Stimmseminare zu besuchen. Ich erfuhr viel über das Zusammenspiel von Bewegung, Lockerheit, Schwingung, Atemfluss, Deutlichkeit der Artikulation ohne Krafteinsatz, Eutonie, Körperhaltung; Ich begann zu begreifen, dass

Stimme und Stimmung

als eine Einheit von Körper, Seele und Geist zu verstehen sind. Wie oft sagen wir:

„Es schnürt mir die Kehle zu“;

„Ich habe einen Knödel im Hals“;

„Es raubt mir den Atem“ etc..

Ich konnte erfahren, dass Stimmtherapie mehr als nur ein reines Funktionstraining der Stimmbänder ist.

Stimmarbeit bietet reichhaltige Möglichkeiten an, die Stimme zum Ausdruck der Persönlichkeit werden zu lassen, indem Sie:

- Ihre Stimme und andere Stimmen bewusst wahrnehmen lernen
- Ihren ganzen Körper als stimm gebendes Instrument erkennen können. Es ist ein spannendes Feld der persönlichen Auseinandersetzung mit der Resonanzraumerweiterung im ganzen Körper – Stimme ist Schwingung;
- Ihre Stimme stärken
- Ihrer Stimme Regenerierungszeiten- und Übungen anbieten
- Ihrer Stimme durch deutliche Artikulation kraft schonend unterstützen
- Ihre Stimme pflegen, indem Sie stimmhygienische Maßnahmen kennenlernen

Ergänzend zu diesen Erkenntnissen haben sich auf meinen Weg alle körperzentrierten Arbeiten bewährt, wie zum Beispiel:

- die Atemarbeit nach Mittendorf,
- die Feldenkraisarbeit,
- die CranioSacrale Körperarbeit
- das intuitive Bogenschießen

und schließlich

- die Auseinandersetzung mit meiner Gesangstimme als Chormitglied, im Chor: Laa Capella
- das Musizieren mit der Tenor- und Sopranflöte.

Ich wünsche Ihnen viel Freude am Entdecken Ihrer Stimmigkeit, es zahlt sich aus!!!!!!

Uli Haas, Logopädin