
Das *APCS* Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

Dezember 1993

Nr. 21

Feldenkrais und Stimme

Die Nachmittagsveranstaltung vom 13. November 1993 fand im kleinen Saal der Musikakademie Basel statt.

Frau Dagmar Apel aus München gab eine Demonstrationslektion zum Thema «Feldenkrais und Stimme». Sie hatte den Mut, zu Beginn fast eine Stunde für eine eigentliche Feldenkrais-Lektion aufzuwenden, um so den zahlreichen Zuhörern eine eigene Erfahrung von Feldenkrais-Arbeit zu vermitteln. So setzten wir uns auf einer Gesässhälfte seitlich auf unseren Stuhl und versuchten das freistehende Knie nach vorne zu bewegen, was den meisten nicht so recht gelingen wollte. Über verschiedenste Übungen – Drehungen, Dehnungen – führte sie uns sachte zum Erspüren der eigentlichen «Schaltstelle», dem frei beweglichen Becken. Der anschliessende Versuch, das Knie aus dem Hüftgelenk bzw. Fussgelenk nach vorne zu bewegen, löste allenthalben Aha-Erlebnisse aus! Anschliessend wechselten wir die Seite und versuchten, durch blosser Vorstellung die Erfahrung der Gegenseite zu übertragen, und siehe da, die «Ausdehnung» des anderen Knies nach vorne gelang auf Anhieb viel besser! Eine interessante Wahrnehmung und Erfahrung.

Im anschliessenden, mehr theoretischen Teil versuchte sie, uns aus den Erfahrungen ihrer Praxis Einblick in die Zusammenhänge von Feldenkrais-Arbeit und Stimme zu geben, sowie uns mit ein paar grundsätzlichen Aussagen von Feldenkrais bekannt zu machen. Dazu ein paar stichwortartige Be-

merkungen, wie ich sie mir während der Ausführungen notiert habe: Wie kann ich mit dem kleinsten Bewegungsaufwand den grösstmöglichen Ertrag erreichen? – Wir müssen unsere Aufmerksamkeit durch Fragen auf das, was ist, lenken. – Im Grunde trainieren wir nicht Muskeln, sondern unser Gehirn. – Man lernt dann am besten, wenn man eine grössere Sicherheit hat: Also immer nur eine Schwierigkeit aufs Mal!

Hinter der ganzen Arbeit steht die Suche nach Leichtigkeit, Einfachheit, Freiheit. Dem steht die verflixte Idee entgegen, die bei den meisten von uns im Kopf herumspukt: Wenn etwas nicht ein bisschen anstrengend ist, kann es doch nichts sein! Frau Apel sprach über «blinde Stellen» im Körper, das heisst Bezirke, die wir nie brauchen – und dafür andere, eigentlich ungeeignete an deren Stelle. Sie stellte «Blockbewegung» einer «differenzierten Bewegung» gegenüber und demonstrierte eindruckliche Beispiele, z. B. mit Kiefer und Zunge.

Viele praktische Beispiele, vor allem für den Unterricht mit Anfängern, machten diese Ausführungen sehr interessant und anregend; z. B. durch Einbezug eines Balles die Aufmerksamkeit von einer zu aktiven «Stimmkontrolle» wegnehmen – durch Gleiten falsche Festigkeiten vermeiden – technischen Übungen klare Sätze oder Gedanken («ach ich weiss es nicht» für do-mi-so-mi-do) unterlegen, um Tönen Fluss zu geben – Veränderungen von harmonischen Kreisbewegungen (z. B. mit der Nase) vor und beim Singen beobachten.

Zum Abschluss ihrer Ausführungen zeigte uns Frau Apel ein Video von einer Lek-

tion mit einer Schülerin, mit der sie zum erstenmal arbeitete. Es war sehr eindrucklich zu sehen, wie sie die jüngere Dame, die zunächst mit viel Druck und Aktivität in der Kehle begann, subtil in die Randstimme führte, über den Ausdruck und mit Ballspielen von der Festigkeit befreite, so dass am Schluss, als sie wieder in die Vollstimme ging, die Verbesserung unüberhörbar war, das Greifen im Hals hatte deutlich nachgelassen, oder um es mit Feldenkrais zu formulieren: Mit weniger Aufwand wurde ein grösserer Ertrag erreicht.

Das Publikum dankte der Referentin am Schluss mit einem warmen Applaus für den spannenden und interessanten Nachmittag.

André Cardino



Joyeux Noël

et

Bonne

Année

