

---

# Das *APCS* Bulletin

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

---

Juni 1999

Nr. 43

---

## Balanced Voice Concept

Von Sylvia Isenberg

---

**B**alanced Voice Concept ist ein umfassendes Training zur Erweiterung der Stimm-, Ausdrucks- und Atemkapazität. Es ist in die drei folgenden Hauptübungsaspekte gegliedert:

- Phase 1 Körperarbeit
- Phase 2 Emotionales Training
- Phase 3 Mentales Training

Das Übungsprogramm hat zwar einen klaren Aufbau, der Unterricht jedoch folgt keinem starren Schema, er richtet sich vielmehr nach der Disposition der Mitwirkenden. Ich lege grossen Wert darauf, dass jeder Teilnehmer erfinderisch lernt, mit Balanced Voice Concept zu arbeiten.

Kurzüberblick über Balanced Voice Concept:

### Phase 1

*Die Körperarbeit – durch Hinwendung und Sammlung mit Atem, Ton und Bewegung (Arbeit mit der Gruppe).*

Mit den sogenannten *atmenden Gesten* üben wir die für den Sänger so wichtigen inwendigen Muskeln und Räume. Dabei beschäftigen wir uns z.B. mit der Beweglichkeit des Beckens, Dehnung und Unterstützung der längsgerichteten Bauchmuskulatur und der Zwischenrippenmuskeln (innerer Brustwandmuskel). Was schwer auf unseren "Schultern lastet" lösen wir durch Nacken- und Armbewegungen (auch längsgerichtete Rückenstrecker bis in

die Oberschenkel etc.). Innere Räume werden bewusst fühlbar durch Gaumen-, Zäpfchen- und Zungenarbeit. Unser Wunsch ist es, den Körper für den sängerischen Gebrauch durchlässig und geschmeidig zu machen.

Den ersten Teil der Körperarbeit können auch Instrumentalisten besuchen (in meinen Kursen oft der Fall), die nachfolgenden Übungen sind gesangsspezifischer Natur.

Wir vertiefen unsere Erfahrungen mit der "Nasen-Bäckchen Vitalisierung", Tonstromsprachübung, Sängersprache (höher angesetzt und räumlicher als die Schauspielersprache, weil die gesangliche Einstellung schon vorbereitet wird), u.v.a.

### Phase 2

*Das emotionale Training – (Kleinere Gruppen, welche miteinander kommunizieren)*

Im *emotionalen Training* beschäftigen wir uns hauptsächlich mit unseren Gefühlen und "als ob" – Stimmungen. Unser Ziel ist es, der Stimme eine grössere klangfarbliche Freiheit zu erlauben. Neben der Erweiterung unserer Tonfarbenskala arbeiten wir mit dynamischen Elementen wie Staccati, Marteliati, Triller, Koloraturen etc. und binden diese in die emotionale Aussage ein.

Wir werden feststellen, wieviel leichter es uns fällt, auch gesangstechnisch anspruchsvolle Stellen souverän zu interpretieren.

---

### Phase 3

*Die mentale Vorstellung – Der Raum, der uns umgibt* (Einzelarbeit mit Beteiligung der Gruppe)

In der *mentalen Vorstellung* üben wir die Kraft des vorformenden Gedankens und lernen, ihn bewusst zu führen.

Wurde in der Körperarbeit mit Sammlung und Hinwendung, im emotionalen Training mit Ausdruck *in uns* gesucht und gearbeitet, so führt uns Phase 3, das mentale Arbeiten *über* die Peripherie des Körpers hinaus.

Wir beziehen einen Konzentrationspunkt, der ausserhalb von uns liegt. Damit erfahren wir auch, je klarer unsere Vorstellung, desto wirkungsvoller können wir unsere Stimmen und Gefühle transportieren.

Wie ich BVC entwickelt habe: Neben meiner solistischen Tätigkeit leite ich seit 1992 Meisterkurse für Gesang und Liedgestaltung, seit 1996 zeichne ich als künstlerische Leiterin der Oettinger Meisterklassen. Aus dieser Arbeit mit Gesangsstudenten und Instrumentalisten, meinem eigenen jahrelangen Suchen und der Auseinandersetzung mit Atem, Ton und Körperbefinden, entwickelte ich dieses Programm. Zuerst als gemeinsames morgendliches Training angeboten, habe ich Balanced Voice Concept nun als festen Bestandteil in die Kursarbeit eingefügt. So in Arosa 25. – 31. Juli 1999 Musikwochen Arosa und in Oettingen, 29. August – 5. September 1999, Oettinger Meisterklassen, VHS Oettingen, Schloss-Str. 5, D-86732 Oettingen. 📖