

September / septembre 2009

09

Breathing Coordination

von *Brigitte Schweizer*

I. Vorwort

Die Qualität unserer Atmung beeinflusst unsere Lebensqualität sowie die Bewegungsmöglichkeiten unseres Organismus – und nicht zuletzt die Freiheit der Stimmgebung bzw. Tonqualität! (Quelle 1: Zitat nach Robin de Haas, Lausanne)

Viele Krankheiten entstehen durch Stress, Sauerstoffmangel und/oder eine unphysiologische Atmung. Nicht wenige SängerInnen leiden z.B. unter Asthma und/oder Kurzatmigkeit. Durch forcierte Einatmung und unnatürliche Stützmethoden weisen viele professionelle SängerInnen und BläserInnen ein viel zu hohes Restluftvolumen bzw. einen stark erhöhten subglottischen Druck auf; das Resultat sind Atem- und Stimmprobleme bzw. keine freie, natürliche Tonproduktion!

II. Die Methode

Durch **Breathing-Coordination**, eine mit Massagetechniken kombinierte einfache Methode zur Stärkung und Wiederherstellung des Zwerchfells bzw. der natürlichen Koordination der Muskeln des Atemsystems erlernt man eine gesündere Art des Atmens, Singens und Blasens – auf der Basis einer frei beweglichen Atemmuskulatur sowie des ökonomischeren Minimalluftprinzips (letzteres natürlich ein altbekanntes und bewährtes Konzept – neuartig ist allerdings die Kombination von Atemmassage und gleichzeitigem drucklosem Ausatmen, Sprechen und Singen).

Positiver Nebeneffekt ist ein langer Atem, ein schöner, tragfähiger, obertonreicher Klang sowie ein verbesserter Stimmbandschluss. Selbst gravierende Stimm- und Atemerkrankungen können bei regelmässiger Anwendung der Breathing-Coordination-Methode korrigiert werden. Durch das Prinzip der drucklosen Verlängerung der Ausatmung bei körperlicher Anstrengung sowie des erhöhten Sauerstoffgehalts nach vertiefter passiver Einatmung können MusikerInnen wie SportlerInnen ihre Konzentration, Ausdauer und Beweglichkeit erheblich steigern.

II. Hintergründe bzw. Entstehungsgeschichte:

Der amerikanische Sänger und Gesangslehrer **Carl Stough** heilte und pflegte zunächst Menschen mit Lungenproblemen an den grössten Militärspitälern der U.S.A.. Als einziger Nichtmediziner erhielt er in den 50er und 60er Jahren des letzten Jahrhunderts Zugang zur Lungenabteilung des East Coast Military Hospitals, New York, bzw. die Bewilligung, mit schwerstkranken Lungenemphsem-Patienten zu arbeiten. (Quelle 1: Zitat nach Robin de Haas)

Geleitet von seiner Intuition bzw. seinem Wissen über die Entwicklung der Singstimme kreierte er in über zehnjähriger Forschungsarbeit die oben erwähnte Breathing-Coordination-Methode. Ermutigt durch seine grossen Erfolge mit schwerkranken Lungenpatienten, die in relativ kurzer Zeit wieder zu einer gesunden Atmung bzw. neuer Lebensqualität ohne Sauerstoff-Flaschen finden konnten, entwickelte Carl Stough die Breathing-Coordination-Methode für SängerInnen, BläserInnen und Athleten weiter. Er selbst betreute

viele MusikerInnen aller Sparten, unter ihnen viele Solisten der Metropolitan Opera, sowie im Jahre 1968 die Spitzensportler des amerikanischen Olympiateams für die Olympiade in Mexiko. (Quelle 2: Homepage www.breathingcoordination.com).

Carl Stough und seine Frau **Reece** gründeten 1965 das Non-Profit-**Institute of Breathing Coordination** in New York zur Erforschung der Atemfunktionen. Seit seinem Ableben im Jahre 2000 wird es von seinen früheren persönlichen AssistentInnen, wie z.B. Frau **Lynn Martin**, weitergeführt. (Quelle 2)

Ziel seiner Arbeit war und ist, v.a. die Zwerchfellbewegungen zu entwickeln und zu harmonisieren, um die Atemfunktion von innen heraus wiederherzustellen. Er lancierte z.B. in der 60er Jahren die weltweit erste medizinische Studie über Funktion und Wirkung des Zwerchfells auf den gesamten Organismus. (Quelle 1).

Die **wesentlichsten Forschungsergebnisse** von Carl Stough während seiner langjährigen medizinischen Studien sind wie folgt (Quelle 2: a)-f):

- a) Der Körper ist auf eine bestimmte Art und Weise dazu geschaffen, Luft aus und in die Lungen zu bewegen (=Breathing Coordination).
- b) Das Zwerchfell, was vor diesen Studien niemals zuvor wissenschaftlich untersucht wurde, ist das Haupt-Muskel-Organ des Körpers. Das Herz ist die sekundäre Pumpe!
- c) Obwohl das Zwerchfell involontär ist, kann es wieder entwickelt und gestärkt werden.
- d) Wenn das Zwerchfell zu seinem maximalen Potential entwickelt wird, können Atemfehler, die sich als Abnormalitäten des Rippenkorbs manifestieren, korrigiert werden.
- e) Ein natürlicher hochfrequenter Klang (=ein Grundton mit einer maximalen Anzahl an Obertönen) ist das Nebenprodukt von Breathing Coordination. Dieser Klang ist der Schlüssel zur Wiederherstellung des Zwerchfells.
- f) Ein natürlicher hochfrequenter Klang resoniert in allen Zellen des Körpers und hilft, den Körper gesund zu erhalten.

IV. Zur Praxis:

Grundvoraussetzung für eine freie, natürliche Atmung bzw. eine frei bewegliche Atemmuskulatur ist die optimale Aufrichtung des Skeletts, die Freiheit der Gelenke sowie eine starke, elastisch-federnde Wirbelsäule, die die eigentliche Haltearbeit („Stütze“) übernehmen kann. Deshalb setzt die Breathing-Coordination-Methode zu Beginn auf gezielte Übungen zur Haltungskorrektur bzw. zur Wiederherstellung der natürlichen Kurven der Wirbelsäule, bevor man sich der Atemkorrektur zuwendet.

Über einen Therapeuten (passive Massage) oder über gezielte Anleitung zur Selbstmassage (aktive Massage) werden alle an der Atmung beteiligten Atem-

Muskeln über Massage in ihrer natürlichen Funktion- und Bewegungsrichtung gelockert und aktiviert. Die vorhandenen individuellen Atemstrukturen werden zunächst analysiert, dann werden Spannungen oder Blockaden reduziert; über sanfte Ausatemverlängerung mit oder ohne Massage werden die natürlichen Atembewegungen rekoordiniert:

Der v.a. bei AsthmapatientInnen, aber auch bei vielen stressgeplagten Menschen unserer Zeit so knappe Ausatem wird während der Atemmassage durch druckloses Flüstern, Sprechen oder Singen von Zahlen, des Alphabets oder anderen beliebigen Silben sanft verlängert und erheblich verbessert.

Anwendung in Technik und Literatur:

- a) Zählend, das Alphabet, die Notennamen selbst oder beliebige Silben singend kann man jede Skala, jedes Arpeggio, Messa di voce, Haltetöne, Sprünge, kurzum, jede Art von Gesangsübung, Lied oder Arie singen.

Das Geniale dabei ist, dass die Mischung zwischen Kopf- und Bruststimme immer stimmt. Der Weg zu einer natürlichen Stimmgebung bzw. einem guten Register- und Lagenausgleich wird somit gebahnt.

Ausserdem wird die Sprechmuskulatur jeweils dabei gelockert. Knödeln oder uebertriebenes Verfärben von Vokalen reduziert sich mit der Zeit von selbst. Selbst Sprünge gelingen leichter, da man, durch das Zählen (oder andere ungewohnte Silben) automatisch abgelenkt, sich mehr auf die Ziffer/Silbe/Buchstaben als auf das Intervall als solches konzentriert.

Sehr hilfreich ist diese Anwendung z.B bei stark „verkopften“ Menschen oder bei SängerInnen, die sich z.B. bei herkömmlichen Uebungen zu stark blockieren. Eine meiner Schülerinnen fand z.B. durch diese Methode wieder zu ihrer ursprünglichen Freude am Singen zurück, nachdem sie durch den ihrer Meinung nach allzu strengen stimmtechnischen Drill eines Mädchenchores schon fast mit dem Gesang hatte aufhören wollen. Auch bei sehr überlufteten, kopfigen Stimmen oder umgekehrt, bei zu verbrusteten stellt diese Art des Singens die richtige Balance der Register wieder her.

- b) Lange Noten werden drucklos -auf dem Minimalluft-Prinzip- auf Zahlen bzw. Vokalreihen geübt. So entsteht ein schönes, natürliches Vibrato, ein gutes Legato, freie Stimmgebung bei langen Tönen v.a. im oberen Passaggio und in der Höhe – sehr wichtig bei Tendenz zum Forcieren!
- c) Ueberschüssige Restluft wird zu Beginn oder Ende einer gesungenen oder gesprochenen Phrase drucklos abgeflüstert, damit der Einatem wirklich passiv und tief erfolgen kann.
- d) Die Lied- oder Arien-Texte werden zunächst mit normaler Sprechstimme auf Ziffern oder Buchstaben oder Silben geübt – dabei werden Tempo, Lautstärke, Tonhöhenmodulationen und natürlich auch Emotionen miteinbezogen – wie bei c) wird jeweils die überschüssige Luft in Ziffern abgeatmet. Später wird der Text gesungen.

Alle oben genannten Uebungen kann man wie folgt ausführen:

- a) liegend, stehend, sitzend, laufend
- b) mit gleichzeitiger Massage der Atemmuskulatur
- c) mit unterstützenden Gesten oder Bewegungen

Weitere Infos zur Methode finden Sie auf www.breathingcoordination.com.

Zwei Demo-DVDs („Breathing- the source of live- -The Diaphragm in motion“&Breathing coordination, sessions, u.a. mit Probelektionen von und mit Carl Stough mit Sängern und Bläsern) können über Robin de Haas, Lausanne, bezogen werden: dehaasrobin@gmail.com oder Tel. 077-413 52 40.

V. Wo und bei wem kann man nun diese Methode erlernen?

Lynn Martin, persönliche Mitarbeiterin von Carl Stough, nun eine der Leiterinnen des Carl Stough Institutes of Breathing Coordination New York, ist u.a. Professorin für Anatomie und Ideokinese an der Tisch School of Arts und des Dance Education Programs der New York University. Als langjährige Dozentin des Westchester Conservatory of Music, Brooklyn College und anderer renommierte Institute sowie in ihrer privaten Praxis betreut sie KünstlerInnen und Menschen mit chronischen Atemproblemen. Lynns Background umfasst Studien in Psychologie, funktionaler Anatomie, Kinesiologie, Tanz und Gesang. Sie singt selbst regelmässig bei Aufführungen des St. Cecilia Chorus in der Carnegie Hall und am Lincoln Center New York mit (Quelle 1).

Assistiert wird Lynn von: **Robin de Haas**, passionierter Sänger und Gesangslehrer aus Lausanne, arbeitet seit einigen Jahren mit Lynn zusammen bzw. absolvierte bei ihr seine Ausbildung in Breathing Coordination. Bis vor kurzem war er der einzige Lehrerdieser Methode in der Schweiz. Im Jahre 2008 wurde Robin von Lynn Martin eingeladen, sie bei einer Meisterklasse am Sarah Lawrence College, eine der bekanntesten Schulen der Künste der USA, zu assistieren.

Bislang kommt Lynn ein- bis zweimal jährlich nach Lausanne, wo sie zusammen mit **Robin de Haas**, Sänger und Gesangslehrer, Kurse in französischer und englischer Sprache erteilt (Kontakt: dehaasrobin@gmail.com, Tel: 077-413 52 40). Auf Wunsch können über **Brigitte Schweizer**, Sängerin und Gesangspädagogin aus Basel, seit Juni 2009 nun auch Breathing-Coordination-Lehrerin, Kurse im

deutschsprachigen Raum organisiert werden (Kontakt: swissvoices@bluewin.ch oder www.brigitte-schweizer.ch Tel. 079-275 46 53).

Lynn Martin gibt ihr grosses Wissen, assistiert von **Robin de Haas**, Lausanne, und/oder **Brigitte Schweizer**, Basel, in folgenden Workshops und Einzelstunden weiter (nächste Termine in Lausanne im Januar 2010):

Basic-Workshops: zum Erlernen der Grundlagen der Breathing Coordination, verbunden mit Unterricht in funktionaler Anatomie sowie Einzel- und Gruppenstunden

Performance Workshops: speziell für ausübende KünstlerInnen (SchauspielerInnen, SängerInnen, BläserInnen, SprecherInnen) mit gezielter Arbeit an Anatomie, Physiologie und an konkreter Literatur, verbunden mit einer abschliessenden öffentl. Aufführung

Teacher's Workshops: für Stimm- und Atemtherapeuten, GesangslehrerInnen ,u.a., verbunden mit detaillierterem Unterricht in funktionaler Anatomie und Physiologie, Erlernen der Atemmassage-Techniken an Probanden, Erkennen und Koordinieren von Atem- und Haltungsfehlern und Arbeit an der Stimme.

VI. Zitate von Künstlern u. Sportlern, die mit Carl Stough arbeiteten (Quelle 1):

„Diese Arbeit änderte meine körperliche Wahrnehmung und meine Stütze beim Gesang völlig. Sie ermöglichte mir, mich in meiner sängerischen Karriere frei zu entfalten.“ Atarah Hazzan, dramatischer Sopran, Metropolitan Opera New York

„Meine zuvor rein mentale schauspielerische Technik änderte sich, ich begann spielerisch zu atmen; endlich konnte ich sagen, was ich aus meinem tiefsten Inneren heraus sagen wollte.“ Elizabeth Cuthrell, SchauspielerIn, New York

„Die Breathing-Coordination“ ist die erste Technik, die mir das Gefühl vermittelte, im Inneren meines Körpers zu wohnen.“ Sterling Swann, Alexandertechnik-Professor, Sarah-Lawrence College, N.Y.

„Ich habe wirklich auszuatmen gelernt, um meine Energie wieder „aufzuladen“. Herr Stough führte mich zu einem viel höheren Wettkampf-Niveau. Sein Rat begleitete mich mein ganzes Leben lang.“ Lee Evans Medaillengewinner der Olympischen Spiele Mexiko, 1968

„Ich litt unter Asthma, und meine Stimme lief schlecht. Ausserdem war ich nicht fähig, gewisse Vokal-Tonleitern zu singen. Diese Arbeit hat mich befreit und meine Karriere in Schwung gebracht.“ Lauren Flanigan, Sängerin, New York

Kursteilnehmer der Workshops in Lausanne 2008 (Quelle 1)

„Ich habe diesen Workshop sehr gut gefunden. Diese Arbeit ist für jeden, der mit dem Atem arbeitet, zu empfehlen – Krankenschwestern, Stimmtherapeuten, Lehrer, Sprecher. Effiziente Pädagogik, funktionale Anatomie, nützliche Bilder, die Betreuung, ein neues Bewusstsein, und v.a. eine geeignete Methode, alleine zu Hause Fortschritte zu erzielen.“ Geneviève, Sprachtherapeutin

„Ein wunderbarer Workshop. Ich habe diese Arbeit vertieft und integriert. Mit Freude habe ich die Länge meiner Wirbelsäulenkurven genossen.“ Cathérine, Gesangslehrerin

„Diese Arbeit ermöglicht es mir, meine Stimme nach nur zwei Tagen wiederzufinden. Meine Stimme ist nun viel mehr mit dem Körper verbunden.“ Laurence, SchauspielerIn

„In einer Woche machte ich grössere Fortschritte im Gesang als in einem Jahr. Dies ist der beste Gesangsworkshop, den ich je erlebt habe.“ Michèle, Sängerin

Quellen:

- 1.) Kurs-Flyer & Skript zu „Coordination Respiratoire“, Robin de Haas, Lausanne (deutsche Uebersetzung: Brigitte Schweizer, Basel)
- 2.) Homepage des „Carl Stough Institutes of Breathing Coordination“ www.breathingcoordination.com (deutsche Uebersetzung: Brigitte Schweizer, Basel)