Ingrid Wolf

"Feldenkrais und Stimme"

Was bringt 11 "gstandene" LogopädInnen, die sich großteils bereits sehr einschlägig mit Stimmtherapie auseinandergesetzt haben und durch ihre langen Erfahrungen ja voll kompetent sind, dazu sich neuerlich eine Fortbildung zu diesem Thema "einzuverleiben"?

Es ist wohl die unersättliche Neugier, die uns auszeichnet, andere Sichtweisen, Methoden und neue Erfahrungen kennen zu lernen. Und genau für uns Neugierige ist dieses Seminar das Richtige.

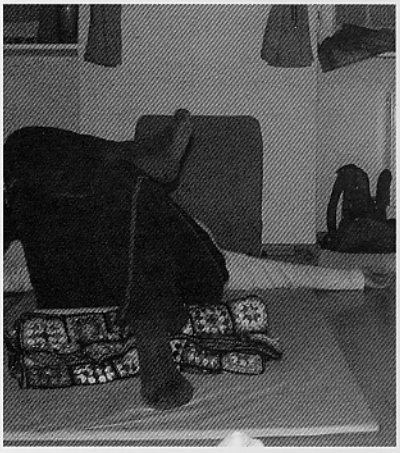
Schließlich werden wir aufgefordert uns durch den Raum zu bewegen und dabei zu tönen. Danach beginnt die Arbeit auf den Matten: der Beckenboden und der weiche Gaumen, die Atemräume sind die Körpergegenden, denen wir uns zuwenden sollen.

Es wird vorwiegend im Liegen gearbeitet und es erfolgt eine mündliche Anleitung für die Bewegungsabläufe. Letztere sind manchmal eine wahre Herausforderung. Die Bewegungsfolgen sind oft so seltsam, wie sie in den kühnsten Träumen noch nicht vorgekommen sind und erscheinen deshalb vordergründig so kompliziert, dass es ein bisserl braucht bis man sie kognitiv erfasst hat.

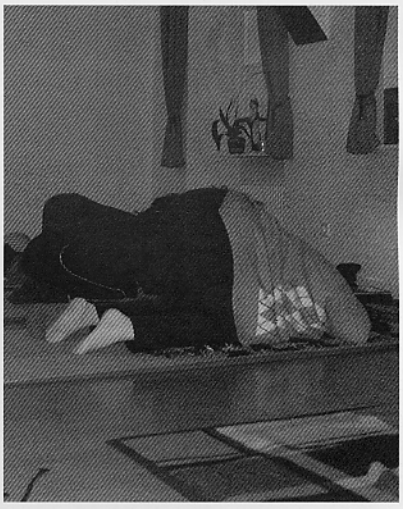
Nicht, dass man glauben könnte man wäre ob dieser geistigen Anregung hell wach! Die sanfte, beruhigende Stimme unserer Seminarleiterin Ulli Jaksch (Feldenkraislehrerin und PT), die immer ständigen Wiederholungen und oft nur geringen Varianten der Bewegungsfolgen, lassen so manche in eine tiefe Entspannung gleiten. Nach kurzer Zeit hat frau/man auch begriffen, dass wir nie maßgeregelt oder korrigiert werden, sondern falsch ausgeführte Bewegungen immer als Variante und bereichernde Ausführungsmöglichkeit mit integriert werden.

Am Ende des Abends werden wir wieder aufgefordert herumzugehen und zu tönen. Der Vergleich macht uns sicher, die Töne klingen eindeutig voller, das Stimmvolumen hat sich erweitert.

Die Arbeit mit den Atemräumen am nächsten Tag ist ja wirklich hochinteressant. Die Atemschaukel - " atme ein, ziehe den Bauch dabei ein und strecke den Brustkorb raus, dann atme aus und drücke den Bauch dabei hinaus und ziehe den Brustkorb ein" - hat unser logopädisch - physiologisches Wissen von der Atmung völlig durcheinander gebracht. Aber wir haben alles mit mehr oder weniger innerem Widerstand, brav mitgemacht - und jetzt wissen wir eben, was das bewirkt. Ich kann sagen, dass ich die erweiterten Atemräume noch 2 Tage nach dem Seminar deutlich wahrnehmen kann.



Natürlich werden Ober- und Unterkiefer, sowie die Zunge, wie es sich für eine gute Stimmarbeit gehört, nicht ausgelassen. Dabei lernt man die Zunge in der Art über die Unterlippe gleiten zu lassen, als ob die Milch übergehen würde. Beim seitlichen Verschieben des Unterkiefers hat fast jede(r) eine Seitedifferenz wahrgenommen. Dass man aber auf der besseren Seite die Einschränkung der schlechteren simulieren muss, um dann umgekehrt die bessere Seite auf die schlechtere übertragen zu können ist als schlechthin genial empfunden worden. Warum? -weil es tatsächlich eine Verbesserung der eingeschränkten Seite bewirkt hat.



Feldenkrais war kein Arzt, er war Physiker, deswegen vielleicht der stark experimentelle Zugang.

Die Feldenkrais-Methode, die Bewusstheit durch Bewegung verspricht, hält dies auch, kann eine wirksame Umstrukturierung der Bewegungsabläufe nach sich ziehen.

Die Bewegungen sind oft nur minimal, auf jeden Fall sehr langsam und trotzdem sehr effektiv. Selbst ein Muskelkater ist möglich.

Wir sammeln unsere Erfahrungen in der Gruppenstunde. Die Übungen werden entweder für die Stimme oder mit der Stimme ausgeführt. Außerdem wird eine Einzelbehandlung an einer Kollegin demonstriert, wobei durch sanfte Berührungen vermittelt wird wie einfach Bewegung sein kann.

Das Seminar beginnt freitagabends und dauert bis Samstagnachmittag.

Das Ganze findet in einem stimmig eingerichteten Seminarraum, der Praxis von Ulli Jaksch in der Corneliusgasse 11 im 6. Bezirk statt. Die fürsorgliche Pausenverköstigung rundet die kompetente Seminarleitung liebevoll ab.

Für diejenigen unter uns die sich gerne verwirren lassen, festgefahrene Denkmuster aus der Konfusion heraus verändern können und wollen, für die war es sicher nicht nur eine Befriedigung der Neugierde, sondern ein echter Gewinn.

Ingrid Wolf, Logopädin
LKH Thermenregion -Mödling,
KJPP Hinterbrühl