

Einführung in das Estill Voice Training™

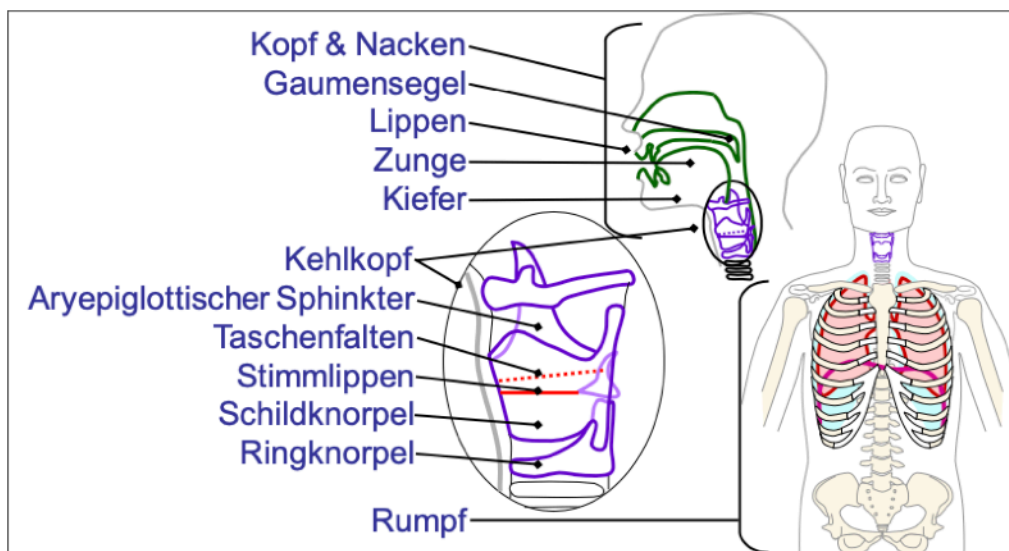
Josephine Estill entwickelte die Anfänge von Estill Voice Training™ in den 1970er Jahren

Jo Estill war Sängerin, Pädagogin, Stimmforscherin und eine brillante, einsichtige, innovative Denkerin, angetrieben durch die Frage: „Wie mache ich das?“. Sie sang seit jungen Jahren mit einem schönen opernhafte Klang, noch bevor sie eigentlich verstehen konnte, wie sie das machte. Mit der Zeit hat sie erkennen müssen, dass ihre LehrerInnen diese einfache Frage nicht beantworten konnten. Ihre gewonnenen Erkenntnisse aus der eigenen Unterrichtserfahrung führten sie zurück an die Universität, wo sie Kurse in Sprech- und Stimmwissenschaften (Anatomie, Physiologie, Akustik, usw.) belegte. Die Antworten, die sie hier fand, führten in den folgenden Jahrzehnten zu weiteren Forschungsfragen. Das Estill Voice Model (Estill Stimmmodell) entwickelte sich aus ihrer Forschung.

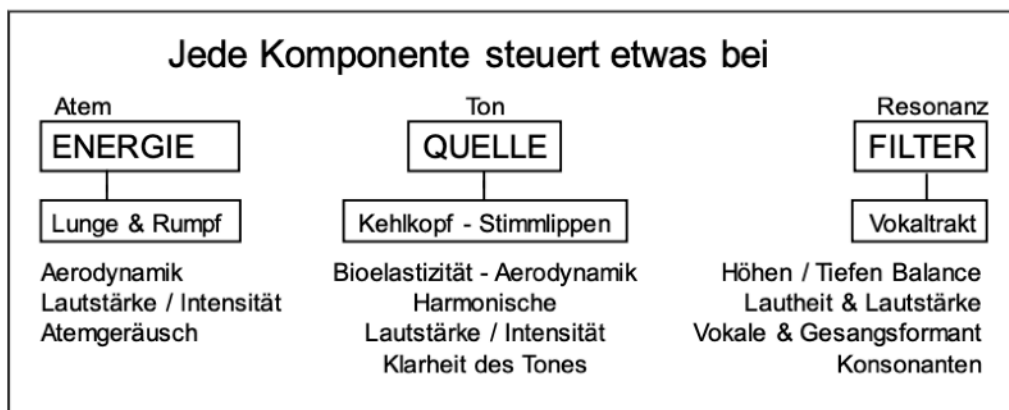
Figuren zur Stimmkontrolle und Figurenkombinationen für sechs Stimmqualitäten

So heißen die 3- und 2-tägigen Intensivkurse, in denen Estill Voice Training™ umfassend und systematisch unterrichtet wird. Dieser Workshop wird ausgesuchte Elemente von den Kursen vorstellen. Wenn Sie diese Kostprobe von Estill Voice Training™ als nützlich empfinden, empfehlen wir einen vollständigen Kurs in Ihrer Nähe zu besuchen (siehe www.EstillVoice.com).

Das Estill Voice Training™ beinhaltet 13 Strukturen



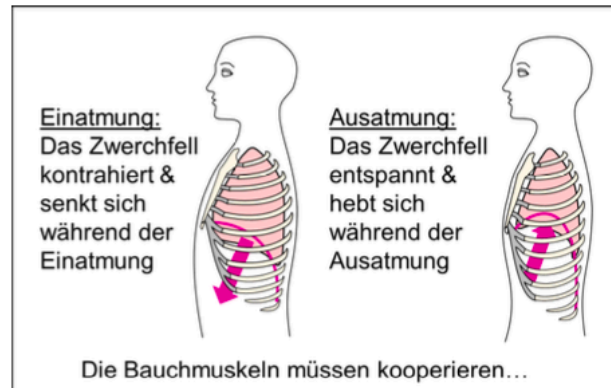
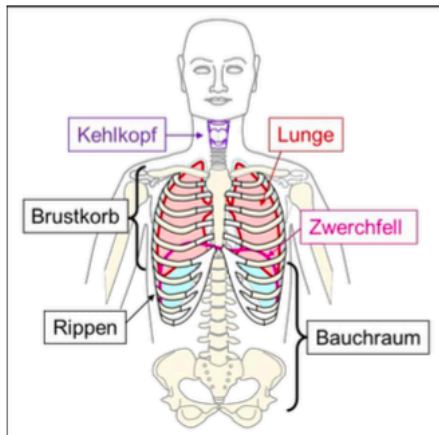
Erforschen Sie die Möglichkeiten Ihrer eigenen Stimme, um selbst die Frage „Wie mache ich das?“ zu beantworten.



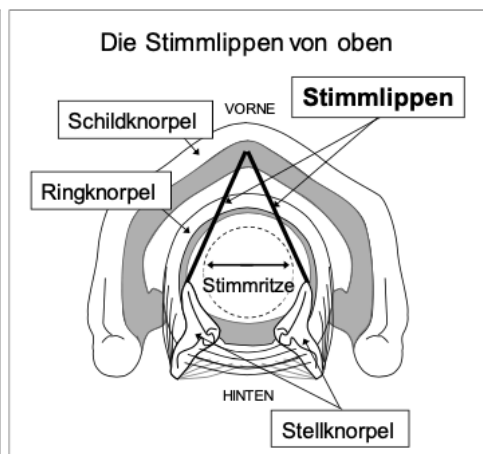
Einführung in das Estill Voice Training™

Komponenten der Stimmgebung unter der Lupe

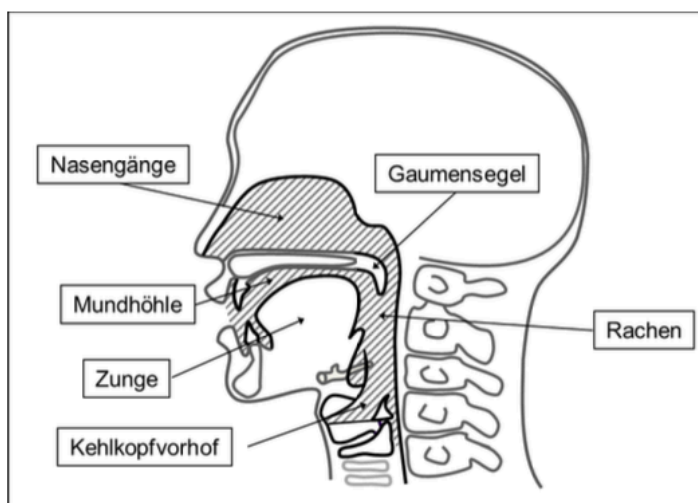
ENERGIE (Atem)



QUELLE (Kehlkopf - Stimmlippen)






FILTER (Vokaltrakt)






Einführung in das Estill Voice Training™

Hilfestellungen für die Optionen

In unseren Kursen lassen wir die TeilnehmerInnen ihren Namen schreiben, jedoch mit der Hand über dem Papier in der Luft gehalten... danach nochmal, mit der Hand in der normalen Schreibposition. Es scheint uns selbstverständlich, dass wir die Hand „abstützen“, damit die kleinen Muskeln in der Hand sich für die feinmotorische Aufgabe des Schreibens effektiver koordinieren können. Die Verankerung von Kopf & Nacken stabilisiert den Vokaltrakt auf ähnliche Weise, damit die kleinen Muskeln der Stimmgebung effizienter arbeiten können (die Muskeln in den Stimmlippen sind kaum länger als ein Daumnagel). **Verankerung von Kopf & Nacken ist unerlässlich in Sob, Opera und Belting**, kann jedoch auch zur Stabilisierung von anderen Stimmqualitäten eingesetzt werden.

Kopf & Nacken		
	E Entspannt	A Aktiv
Aktion	Entspanne die Kopf- und Nackenmuskulatur (Der Vokaltrakt ist nicht stabilisiert)	Aktiviere die Kopf- und Nackenmuskulatur (Der strukturegebende Rahmen um den Kehlkopf ist stabilisiert)
Stichwort	„atmen“	„weite die Nasenlöcher“, „niesen“, „in den Apfel beißen“
Handzeichen		
Ort der Arbeit	Muskeln im Gaumen und Nasenrachen, in den großen Kopfwendern (M. sternocleidomastoideus) und im Genick.	
<small>© 2015 Estill Voice International, LLC</small>		

Verankerung des Rumpfes passiert in natürlicher Weise, wenn wir aufrecht und „standfest“ stehen. Muskeln im Rücken und in der Brust werden in einer Weise aktiviert, die scheinbar den Atem „stützen“ und der Stimme mehr Kraft geben. Die Abdominalmuskeln bleiben flexibel, um sowohl die Einatmung als auch die feine Kontrolle der Ausatmung zu ermöglichen, damit die ausfließende Atemluft auf die Einstellungen im Kehlkopf und Vokaltrakt unterschiedlich reagieren kann. **Verankerung des Rumpfes ist unerlässlich in Sob, Opera und Belting.**

Rumpf		
	E Entspannt	A Aktiv
Aktion	Entspanne die Rücken- und Schultermuskulatur (Der Torso ist nicht stabilisiert)	Aktiviere die Rücken- und Schultermuskulatur (Kräftiger Rücken, Rippen & Zwerchfell sind stabilisiert)
Stichwort	„atmen“	„Schultern nach unten“
Handzeichen		
Ort der Arbeit	In den Brustmuskeln (M. pectorales), den großen Rückenmuskeln (M. latissimus dorsi) und in den quadratischen Lendenmuskeln (M. quadratus lumborum).	
<small>© 2015 Estill Voice International, LLC</small>		

Notizen: