



# atem & stimme

judith furrer-bregy

## Atem-Tonus-Ton® in der Praxis

Körper und Instrument, Bewegung und Haltung, Ein- und Ausatmen – ohne eine Verbindung dieser Elemente ist Musizieren undenkbar.

Dieses Zusammenspiel indes ist hochkomplex und wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Und nicht immer greifen die einzelnen Rädchen reibungslos und störungsfrei ineinander, so dass stressfreies, fließendes Musizieren möglich ist. Kraftvoll und leicht singen/spielen, flexibel und frei gestalten: Um diesem Ziel näher zu kommen, lohnt es sich genauer hinzuschauen, die Wahrnehmung zu schärfen, unerkannte Potenziale und vermeintliche Einschränkungen zu erfassen, Körperempfindungen und -spannungen nachzuspüren.

Die Methode Atem-Tonus-Ton® vermittelt über ein reiches Repertoire an Atem- und Bewegungsübungen, wie der gesamte Körper eingesetzt werden kann, um die Stimme und das Instrument natürlich und authentisch zum Klingen zu bringen.

Die Übungen können ohne besonderen Aufwand in das tägliche Musizieren und Unterrichten eingebaut werden.

In diesem Workshop werden die Prinzipien der Atem-Tonus-Ton® Methode über das gemeinsame praktische Tun erfahren und erschlossen. Hierbei geht um ein selbsterfahrendes Lernen, auf dessen Grundlage eine Anwendung und Vermittlung im Unterricht erst möglich wird.

### Mitbringen:

- bequeme Alltagskleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mit dünnen Sohlen
- eigenes Instrument
- Schreibzeug und Papier