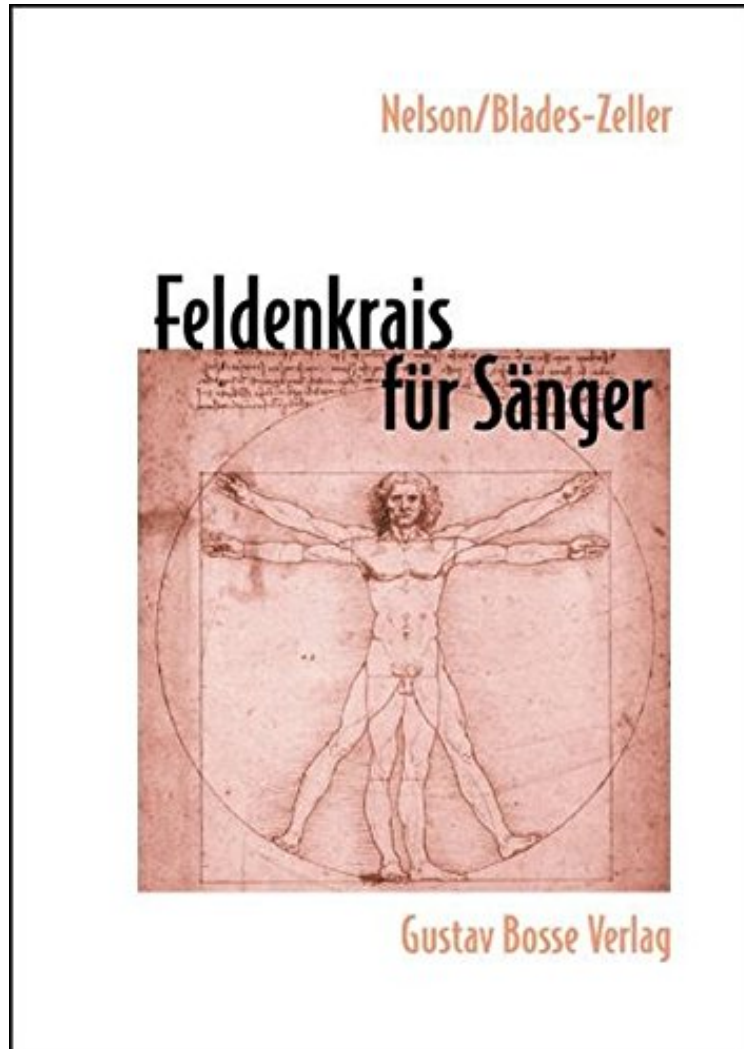


(Read now) Feldenkrais für Sänger

Feldenkrais für Sänger

Von Samuel H Nelson, Elizabeth Blades-Zeller
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #213639 in BcherMarke: Gustav Bosse Verlag KGVerffentlicht am: 2004-03-19Abmessungen: 9.45 x .55b x 6.69l, Einband: Broschiert161 Seiten | File size: 69.Mb

Von Samuel H Nelson, Elizabeth Blades-Zeller : Feldenkrais für Sänger before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Feldenkrais für Sänger:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Angie DamschenVon KundeAls Vocal. Vocal Coach sage ich, top 47 von 47 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Feldenkrais-bungen für anstrengungsloses Singen und eine freie StimmeVon BiKraEin Feldenkrais-Lehrer und eine Professorin für Gesang stellen dem Leser (Sänger, Gesangs-Lehrer/Schler) in diesem Buch eine Sammlung bewhrter bungen zur Verfügung, die dem benden helfen knnen, unnötige Verspannungen bewusst wahrzunehmen, allmählich aufzulösen und durch sinnvolle und effizientere Bewegungs- und Haltungsmuster zu ersetzen. Dabei wird die Anstrengung beim Singen minimiert, was zur Folge hat, dass die Stimme sich frei entfalten und voller und schner

klingen kann. Die Übungen lehnen an die von Mosh Feldenkrais entwickelte Methode "Bewusstheit durch Bewegung" an. Das Buch ist sehr systematisch gegliedert und lässt sich leicht lesen. Im ersten Kapitel des Buches wird eine Beziehung der Feldenkrais-Methode zum Gesangsunterricht hergestellt und die Feldenkraismethode kurz vorgestellt. Hier findet der Leser auch eine Anleitung für den praktischen Umgang mit den Beschreibungen der Übungen - anhand eines kleinen praktischen Übungs-Beispiels kann man sofort seine ersten Erfahrungen sammeln. Das zweite Kapitel schafft die theoretischen Grundlagen für ein Verständnis des Anliegens der Übungen des Buches. Es geht um Kontrolle und Loslassen. Die hier angestellten Überlegungen erweisen sich als der Schlüssel zum Verständnis aller Übungen. Es lohnt sich, die nun folgenden Übungen selbst auszuprobieren, denn die praktische Erfahrung sagt mehr als viele Worte. Und die von Mosh Feldenkrais inspirierte neugierig-kindliche Herangehensweise an die Erforschung des eigenen Körpers und seiner Bewegungsmuster und -möglichkeiten weckt sofort die Lust auf mehr Experimente zur Selbst-Erfahrung. Die folgenden Kapitel wenden sich nun den Körperregionen zu, die am Singen beteiligt sind: Den Füßen und Beinen, dem Becken, der Atmung, dem Oberkörper, dem Schultergürtel und den Armen, Kopf und Nacken, Händen und Mund, und den Augen - und hier wird bewusst, dass ja tatsächlich der gesamte Körper am Singen beteiligt ist! In jedem dieser Kapitel werden zunächst die Anatomie der betrachteten Körperregion und besonders auch Bewegungsgewohnheiten untersucht. Den theoretischen Gedanken folgen sofort die praktischen Übungen. Beim Bein lernt man allmählich seinen Körper "von innen" kennen und die langsame und bewusste Ausführung bewirkt einen "körpereigenen" Lernprozess: Durch die bewusste Wahrnehmung korrigieren sich eingefahrene bis dahin unbewusste Bewegungsmuster allmählich selbst, so dass die Bewegungen leichter, weicher, angenehmer und effizienter werden. Der Bende lernt auch, die geschulte Bewusstheit mit in den Alltag und in seine Gesangspraxis zu integrieren. Die Übungen sind der wahre Schatz dieses Buches! Viele Übungen bauen aufeinander auf. Die Autoren haben die Übungsfolgen in Module aufgeteilt, die separat von einander geübt werden können. Das ermöglicht es dem Benden, allmählich - in seiner eigenen Zeit - die Übungen kennenzulernen und ihren Wirkungen nachzuspüren, ohne sich anstrengen oder unter zeitlichen Druck setzen zu müssen. Und man kann gezielt Übungen entsprechend der eigenen Bedürfnisse und körperlichen Situation wählen. Wir haben hier ein echtes Praxis-Buch, das einen Sänger ein Leben lang begleiten kann! Ich möchte hier einfügen, dass ich persönlich es sehr wichtig finde, Feldenkrais-Lektionen bei einem guten Lehrer selbst erlebt zu haben. Erst dann weiß man wirklich, was gemeint ist, wenn es heißt, dass man sehr kleine Bewegungen machen und sich nicht anstrengen soll. Ich musste das erst lernen: sehr kleine Bewegungen können Zehntel-Millimeter sein, und es geht darum, die Bewegungen sehr langsam und mit vollem Bewusstsein und wirklich nur so weit zu machen, wie es buchstäblich mühelos möglich ist. Zwischen diesen Kapiteln findet sich eines, das theoretischer Natur ist und grundlegend und wichtig für das Verständnis des Anliegens der Übungen erscheint. (Ich persönlich hätte es vor die eben besprochenen Kapitel platziert.) Das Kapitel heißt "Intentionalität und Anstrengung", und es geht hier um die Beantwortung der Fragen: Wie sinnvoll ist Anstrengung? Was ist gewohnheitsmäßige Anstrengung und wie beeinflusst sie mein Energiepotential? Das Buch schließt mit dem Kapitel "Pädagogische Nutzungsmöglichkeiten dieses Buches", in welchem sehr kurz auf seine praktische Verwendung durch Studenten/Gesangsschüler, Chor- und Ensemble-Leiter und im Einzel-Unterricht eingegangen wird. Ja, das ist ein sehr gelungenes, übersichtliches, praktisches Feldenkrais-Buch für Sänger! Wie gesagt, es kann ein lebenslanger Begleiter für Sänger werden, denen die bewusste Wahrnehmung ihres Körpers am Herzen liegt und die aus Erfahrung wissen, dass die Stimme umso schöner und voller klingt, je entspannter der Sänger ist. 32 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Aufwachen und bewusst werden Von Anke R Die Übungen in diesem Buch sind leicht verständlich geschrieben. Sie sind wunderbar in den Gesangsunterricht einzubauen oder auch als eigenständige Übung zu machen. Durch das Bewusstmachen von Haltungsgewohnheiten, oder wie das Skelett als effektive Stütze genutzt werden kann, erweitern sich die stimmlichen Möglichkeiten. Die Methode hilft eine natürliche Aufrichtung zu finden, bei den Füßen, oder bei dem Becken. Der Brustkorb wird lockerer, Nacken und Schultern freier und das wirkt sich auch auf die Kiefernspannung aus. Das Skelett übernimmt das Tragen des Körpers, so werden Muskeln frei für Bewegung, die bei nicht aufrechter Haltung angespannt werden um den Körper gerade zu halten. Das schränkt vor allem die Atmung ein. Gute anatomische Zeichnungen unterstützen das Verständnis des Zusammenhangs von Körper und Stimme. Trotzdem ist es kein Fachchinesisch, sondern gut zu lesen.

Produktbeschreibung Musikliteratur

Pressestimmen "... ein rundum empfehlenswertes Buch, ohne gehobenen pädagogischen Zeigefinger, leicht verständlich geschrieben und, je nach eigener Veranlagung, zumindest in Teilen für jeden persönlich aber auch in den Proben und im Unterricht anwendbar." (Lied Chor)