

BUNDESVERBAND DEUTSCHER GESANGSPÄDAGOGEN

Mitgliedsverband der
EVTA
european voice teachers association

Leben und Stimme Grenzen – Krisen – Übergänge

DOKUMENTATION 2009

B
D
G

BRIGITTE LINDNER: „Klang und Bewegung – Kinesiologie für Sängerinnen und Sänger“

Brigitte Lindner
Workshop

Klang und Bewegung – Kinesiologie für Sängerinnen und Sänger

Als Sänger ist man sehr auf ganzheitliche Ausgeglichenheit angewiesen, darauf, dass wir in **Ein-Klang** mit uns stehen. Wenn „die Seele weint“, hat das Auswirkungen auf unsere Stimme und den Klang. Wenn wir müde sind, fehlt uns die körperliche Kraft zum Singen. Singen, Üben und Musizieren setzen aber auch ein hohes Maß an Konzentration voraus.

In den beiden Workshops sollten die Teilnehmer jeweils Informationen über das Gebiet der Kinesiologie erhalten und durch eigene Erfahrung ein „Selbstgefühl“ für die mögliche Wirkung einiger Übungen aus der Edu-Kinestetik, dem Touch for Health und der Musikkinesiologie erhalten.

Aus diesem Grund begann ich beide Workshops mit Bewegungen, insbesondere den zweiten Workshop direkt mit einer Bewegungssequenz aus den Movement Dynamics, einer systematisch aufgebauten Bewegungsfolge der Brain Gym-Übungen mit Musik.

Im Anschluss daran folgte ein Kurzvortrag über

- die Entstehung der Kinesiologie,
- den Muskeltest als Werkzeug für die Informationsvermittlung in der Kinesiologie und
- die Edu-Kinestetik mit den Inhalten des Brain Gym, den ich hier kurz zusammengefasst wiedergeben möchte.

Das Wort „kinesis“ kommt aus dem Griechischen und heißt so viel wie „Bewegung“. In der Kinesiologie geht es um die Lehre von der Bewegung des menschlichen Körpers. Dabei ist jedoch nicht Sport oder Krafttraining gemeint – die Kinesiologie arbeitet ganzheitlich, d.h. es werden Leib, Seele und Geist angesprochen.

Die Angewandte Kinesiologie

Kinesiologie – wie ist sie entstanden?

Anfang der sechziger Jahre stellten mehrere Chiropraktiker, allen voran der Chiropraktiker und Orthopäde Dr. George Goodheart, fest, dass bestimmte Muskeln und Reflexpunkte, sowie Akupunktur- und Akupressur-Punkte zusammenhängen und, entsprechend angewandt, ausgleichend und aufbauend auf den Körper wirken. Sie machten die Entdeckung, dass jeder große Muskel des Körpers energetisch mit einem Körperorgan und dem dazugehörigen Meridian (Energiebahn) in Zusammenhang steht und dass die Schwäche eines Muskels gewöhnlich ein Energieproblem des entsprechenden Meridians anzeigt.

So kann der Kinesiologe durch den Muskeltest Informationen über die Energielage des Körpers erlangen. Der amerikanische Chiropraktiker John Thie hat diese Kenntnisse in seinem Buch „Touch for Health“ zusammengefasst

In der Kinesiologie wird mit dem **Muskeltest** gearbeitet.

Aus Zeitgründen konnte ich nur mit wenigen Teilnehmern beispielhaft darauf eingehen. Die Testperson streckte ihren Arm waagrecht zur Seite. Ich gab die Anweisung „halten“ und die getestete Person sollte versuchen, den Arm trotz meines leicht ausgeübten Druckes waagrecht zu halten. Dann ließ ich ebenso langsam wieder nach.

Steht das „System“ des Getesteten nicht unter Stress, **springt der Muskel sofort an**, testet **vital**. Steht das „System“ unter Stress, so arbeitet der Muskel langsamer, geht in den „langsamen Gang“ und gibt nach – er ist dann nicht vital, d.h. der Arm gibt dem leichten Druck nach und bewegt sich nach unten.

Um aufzuzeigen, wie positive und negative Energien unser System beeinflussen können, ließ ich die Testperson zunächst einen lachenden Smiley ansehen. Der Arm hielt meinem Druck stand, der Muskel sprang sofort an. Anders verhielt es sich, als die Testperson einen Smiley mit nach unten gezogenen Mundwinkeln ansah. Der Arm konnte meinem leichten Druck nicht standhal-

ten und gab nach. Der Muskel war nicht vital. Mit Blick auf einen lachenden Smiley wurde die Energie erneut gestärkt, der Muskel testete wieder vital.

Der Muskeltest basiert nicht auf der Anwendung von viel oder wenig Kraft, sondern dient der Informationsvermittlung.

In dem Heft „Wieso funktioniert der Muskeltest“ von Charles T. Krebs findet sich ein interessantes Erklärungsmodell, aufbauend auf physiologischen Grundlagen.

Die Kinesiologie hat sich schnell weltweit verbreitet, und es entwickelten sich viele Richtungen, die auf der Angewandten Kinesiologie basieren:

Die EDU – Kinesthetik
Die Musikkinesiologie
Die Sport-Kinesiologie
Die Entwicklungskinesiologie etc.

Für meine pädagogische Arbeit bietet besonders die **Edu-Kinesthetik** die Grundlage für viele Übungen. In diesem Bereich geht es um die **Erforschung der Kommunikation zwischen Körper und Gehirn**.

Nachdem der amerikanische Erziehungswissenschaftler Dr. Paul Dennison die Methoden der Angewandten Kinesiologie und des Touch for Health kennen gelernt hatte, entwickelte er daraus die Idee, mit Hilfe der Kinesiologie und des Muskeltestes die Kommunikation zwischen Körper und Gehirn zu erforschen. Sein Ziel war es, lernbehinderten Kindern Hilfen anbieten zu können und somit ihr Lernen zu erleichtern.

Dr. Paul Dennison gebraucht die Wörter **lernen** und **leben** synonym. Vom ersten Tag nach der Geburt beginnen wir zu lernen. Lernen läuft instinktiv ab, wird automatisch in Handlung umgesetzt. Dabei gehen Kinder bei vielen Lern-Erfahrungen den Weg von der Nachahmung zur eigenen Kreativität.

Es gibt verschiedene Lernstile: Hören, Sehen und Bewegen. Zur Bewegung gehören auch Schmecken, Riechen und Tasten.

Jedes Kind hat seinen eigenen bevorzugten Lernstil. Jedes Lernerlebnis sollte von einem guten Gefühl, einem Erfolgserlebnis getragen werden. Nur so kann über bereits Vertrautes neuer Lernstoff integriert werden. Wird Lernen dagegen wiederholt als Stress erfahren, verhindern oft körperliche und seelische Stressreaktionen einen Zugang zu den eigenen Möglichkeiten.

Paul Dennison konzentrierte sich zunächst auf die Erforschung von rechter und linker Gehirnhälfte, bevor er schließlich die Dreidimensionalität in seine Forschungen aufnahm.

Das bilaterale Hirn

Aus der neurologischen Forschung ist bekannt, dass normalerweise die linke Hirnhälfte für Logik und Versuch zuständig ist. Hier sitzt auch das Sprachhirn. Die rechte Hirnhälfte steht für Gestalt und Reflex, für die Ganzheit. Die linke Hirnhälfte erschließt die Sichtweisen von den Einzelheiten her, die rechte vom Gesamtbild.

Um integrativ Lernen zu können, braucht man beide Hirnhälften: Beim Lesen muss man gleichzeitig die einzelnen Buchstaben und das Wortbild, sowie die Bedeutung und den Klang erfassen können.

Die linke Hirnhälfte ist neurologisch mit der rechten Körperseite und die rechte Hirnhälfte mit der linken verschaltet.

Lateralität steht für die **Kommunikation** beider Hirnhälften.

Zweidimensionale Tätigkeiten, wie Fernsehen, Computerarbeit, aber auch Lesen und Schreiben, setzen hohe Anforderungen an das Gehirn. Als Ausgleich braucht man Bewegung.

Dennison entwickelte die so genannten „Brain Gym“ Übungen, die dazu dienen, mit spezifischen Bewegungen das Gehirn zu aktivieren und die Aufnahme und Speicherung von Informationen zu erleichtern.

Für die Dimension der Lateralität entwickelte Paul Dennison die **Mittellinienbewegungen**. Dazu gehören z.B. Überkreuzbewegungen, liegende Acht, Elefant, Beckenschaukel u.a.

Brain Gym bemüht sich um eine dreidimensionale Integration des Gehirns. Die Übungen sind Gehirn-Koordinationsübungen, die dafür sorgen, dass alle (3) Dimensionen im Gehirn „angeschaltet“, d.h. aktiviert werden und zusammenarbeiten.

So gibt es neben der Dimension der **Lateralität** (rechts/links) noch die Dimension der **Fokussierung** (vorne/hinten) und der **Zentrierung** (oben/unten).

Bei der Dimension der **Fokussierung** geht es um den Wechsel von Konzentration und Entspannung, um die Zusammenarbeit von aufnehmendem Hinterhirn und wiedergebendem, ausdrückendem Vorderhirn.

Bei Stress reagieren wir oft mit Überlebensreflexen. Besonders der Sehnen-schutzkontrollreflex wird als automatische Reaktion auf Gefahr aktiviert. Dabei unterscheidet der Organismus nicht zwischen lebensbedrohlicher oder geringerer Gefahr. Muskeln ziehen sich zusammen, es kommt zu Verspannungen. Man hat neurologisch nur noch die Wahl: Kampf oder Flucht.

Die **Längungsbewegungen** von Paul Dennison wirken durch ihre Dehnung der Muskulatur diesem reflektorischen Verhalten entgegen. Zu den Übungen gehören z.B. die **Eule** (Nackenverspannungen), die **Fußpumpe** (aktiviert das Sprachzentrum – wenn man z.B. die richtigen Antworten weiß, aber nicht die richtigen Worte findet).

Bei der Dimension der **Zentrierung** geht es um die Zusammenarbeit der übereinander liegenden Hirnanteile, die Verbindung von Kopf und Körper, bzw. von Verstand und Gefühl. **Die innere Ordnung hilft mir, mich und mein Tun zu organisieren. Ich bin gut „zentriert“**. Es ist die Dimension der **„Organisation“**.

Jeder Hirnteil funktioniert über eine bestimmte Frequenz; die elektrischen

Impulse im Hirn dienen der internen Ordnung des Gehirns. Wenn dort das Energiegleichgewicht wiederhergestellt ist, organisiert sich die Eigenwahrnehmung neu.

Die Übungen für diese Dimension entstammen zum Teil der Akupunkturtheorie. Es werden markante Energiepunkte durch Reiben oder Berühren ange-regt. Eine der grundlegenden Energieübungen ist Wassertrinken.

Durch Übungen der inneren Einstellung wie **Positive Punkte** und die **Cook-Energieübungen** werden neben Anregung und Bewegung auch Ruheübungen zur Entstressung eingesetzt. Dabei werden Aufnahmebereitschaft und positive innere Einstellung wieder hergestellt.

Mit dem PACE aus der Edu-Kinesthetik kann man sich jeden Tag immer wieder in Ausgleich bringen

Das PACE

P	Positiv	Hook up
A	Aktiv	Überkreuzbewegung
C	Clear (klar)	Gehirnknöpfe
E	Energetisch	Wasser

Einige der bereits erwähnten Übungen sind hervorragend im Unterricht oder auch bei eigener Gesangsaktivität anzuwenden, wenn Verspannung, Verkrampfung, Kampf/Flucht-Gedanken oder manchmal „nur“ geistige Müdigkeit einsetzen:

- **Wassertrinken!**
- **Überkreuzbewegungen** für den Fluss (rechts/links wird aktiviert; Kreativität kommt dazu, mehr Klang der Stimme, mehr Körper)

- **Becken-Achten** (verbessern das Körpergefühl, den Fluss)
- **Wadenpumpe** (Atemstrom)
- **Erder** (Fluss und Ausrichtung: wo will ich hin)
- **Hook up** (mehr Selbstvertrauen und Positivität)
- **Zentral- und Gouverneursgefäß** schließen (besserer Stand, zentrierter)
- **Positive Punkte** aktivieren (vor Übungen oder einem Stück)
- **Überkreuz-gehen:** Das „Ergehen“ eines Stückes oder einer schwierigen Stelle (verbessert Auswendiglernen, hilft das innere Tempo zu finden, Fluss)

Obgleich die Zeit für eine Selbsterfahrung mit dem Thema Kinesiologie sehr kurz war, war die Rückkoppelung der Teilnehmer dergestalt, dass der Workshop die Neugier auf eine intensivere Auseinandersetzung geweckt hat.

Ich danke den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für interessante Fragen, vertiefende Gespräche und Anregungen im Anschluss an die Workshops.

BRIGITTE LINDNER

Prof. Brigitte Lindner
Hochschule für Musik und Tanz Köln
Standort Wuppertal
e- mail: lindnersopran@aol.com

Literaturhinweise

1. „Bewegung, das Tor zum Lernen“
Carla Hannaford, Freiburg 1999, VAK Verlag
2. „Brain Gym“
Hans-Georg Pflug, Frankfurt 2005, privates Manuskript
3. „Musik-Kinesiologie“
Rosina Sonnenschmidt, Freiburg 1995, VAK Verlag