

Das NOVAFON-Schallwellengerät im Rock-/Pop-Gesangsunterricht, in der Stimmtherapie und Sprechstimmbildung

Das NOVAFON setze ich seit ca. 10 Jahren erfolgreich in der Stimmtherapie und im Gesangsunterricht ein. Für beide Disziplinen hat sich das NOVAFON sehr bewährt und ich bin von der Wirkung begeistert und überzeugt.

Rock-/Pop-Gesangsunterricht:

Im Training ist das NOVAFON in verschiedenen Bereichen einsetzbar:

- Wahrnehmung
- Spannungsregulierung
- Resonanz

1. Wahrnehmung

Durch das Vibrieren des NOVAFON werden den Sängern die Organe die für den Gesang aktiv sind bewusster und oft erst dann auch wahrnehmbar. Das NOVAFON wird z.B. seitlich an den Schildknorpel gesetzt. Wenn jetzt ein Ton produziert wird, fühlt der Sänger seinen Kehlkopf und die Stimmlippen. Ein anderer Effekt ist, dass die Sänger ihren Stimmklang durch die Schallwelle und die Vibration anders hören und sich somit nicht kontrollieren können. Da ihre Stimme anders klingt als sonst, sind völlig andere Stimmklänge und Tonproduktionen möglich.

Auch das Zwerchfell und die Atmungsbewegungen sind für die meisten Sänger so besser wahrnehmbar. So kann die Einatmung vertieft werden und auch die inspiratorische Gegenspannung verbessert werden.

Das Lösen der Gesangsspannung hin zur Einatmung kann durch Ausstreichen des Rückens bis zu den unteren Rippenbögen beim Singen und dann Richtung Flanken beim Einatmen eine ganz neue Qualität bekommen und für den Sänger anders erlebbar werden. Bei der Ausübung sollte die Tonproduktion und Einatmung mit dem Ausstreichen gut koordiniert werden.

2. Spannungsregulierung

Das NOVAFON hat auf die Muskeln sowohl eine entspannende, wie auch eine aktivierende Wirkung. Von daher spreche ich von Spannungsregulierung. Ich setze das NOVAFON in den allermeisten Fällen in Aktiv-Phasen ein. Der Sänger soll also während des Ausstreichens mit dem NOVAFON singen. Es werden die Bereiche eines Körpers behandelt, mit denen der Sänger eine ungünstige Kompensation ausübt. Das können der Schulter-, Hals-, Kehlkopf-, Zungen- und Zwerchfellbereich oder auch andere Muskeln sein.

Wie sieht der Einsatz in der Spannungsregulierung praktisch aus?

Die Einstellungen des NOVAFONS sind individuell an den Schüler anpassbar. Der Schüler soll während des Ausstreichens zunächst auf einem Klinger (www, jjj, mmm, sss,...) in einer ganz bequemen Bruststimmlage tönen. Dabei werden dann die betroffenen Bereiche mit dem NOVAFON massiert.

- m. trapezius: kreisende, streichende und punktuelle Bewegungen
- m. sternocleidomastoideus: von oben nach unten ausstreichen oder in kreisenden Bewegungen abwärts
- Mundboden: vom Kinn rückwärts bis kurz vor den Schildknorpel streichen
- m. masseter: vom Kiefergelenk im Muskel nach unten streichen (vorher durch zusammenbeißen fühlen, wie der Verlauf ist)

Aus den Klingern kann man dann in die Vokale öffnen, ohne den Stimmklang zu verändern. In einem weiteren Schritt werden Gesangstöne produziert, ohne den erreichten Stimmklang und die Leichtigkeit zu verlieren. Wie schnell man dabei vorgeht, hängt individuell vom Sänger ab und wird dementsprechend angepasst.

Eine Besonderheit stellt das Ausstreichen im Kehlkopfbereich dar, da dieses in der Anweisung des NOVAFONS so nicht aufgeschrieben ist. Meistens beginne ich mit dem m. sternocleidomastoideus und nähere mich dann dem Schildknorpel:

- Schildknorpel: von oben nach unten streichen; tönen; punktuell dort kreisend verbleiben, wo die Vibration in der Stimme am meisten zu hören ist.

Dabei Klinger, Klinger-Vokal Verbindungen und Vokale singen lassen. Einzeltöne, sowie jede Art von Gesangsübung können hier zum Einsatz kommen. Auch Gesangspassagen aus songs, bei denen der Sänger immer wieder festhält und Schwierigkeiten hat, können mit Hilfe des NOVAFONS gesungen werden. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass hohe Töne, bestimmte Tonkombinationen oder auch bestimmte Vokale und Wörter von den Sängern als einfacher singbar empfunden werden und auch der Stimmklang deutlich freier ist.

3. Resonanz

Die Resonanz kann sich durch den Einsatz des NOVAFONS entscheidend ändern. Fehlende oder nur schwach verstärkte Frequenzen eines Stimmklangs werden aktiviert und in den Stimmklang gemischt. Dies kann bei sehr hochfrequenten Bruststimmklängen z.B. durch das Ausstreichen der Lungenregion während des Singens erreicht werden. Der Sänger kann seinen Stimmklang anders wahrnehmen und durch häufiges Hören dieses "neuen Stimmklangs" ihn dann auch ohne NOVAFON produzieren. Bei Bruststimmklängen denen die Höhen fehlen, kann man über Stimulation der mimischen Muskulatur den Resonanzraum Kopf dem Sänger neu erschließen. Natürlich ist auch eine Resonanzveränderung im Mischregister und im Kopfstimmregister möglich.

Der Bereich Resonanz und Stimmklangveränderung geht natürlich mit der Spannungsregulierung und Wahrnehmungsverbesserung einher.

Stimmtherapie/Sprechstimmbildung:

Alle oben genannten Bereiche finden sich auch in der Stimmtherapie (sowohl bei funktionellen wie auch bei organischen Störungen) und in der Sprechstimmbildung wieder. Da ich aber in den meisten Fällen die Sprechstimme behandle, liegt der Fokus auf dem Bruststimmregister mit einem vollen, klaren Stimmklang.

Hier arbeite ich überwiegend im Bereich der Atmung, also das Erreichen der **costo-abdominalen Sprechatmung** und der **reflektorischen Atemergänzung**; der

Tonusregulierung (siehe oben Spannungsregulierung) erst eine Seite behandeln, dann Seitenvergleich zum Fördern der Eigenwahrnehmung, dann die andere Seite ausstreichen; der Verbesserung der **Stimmlippenschwingung** und des **Glottisschluss**, sowie der **Hörwahrnehmung**.

Das NOVAFON bietet hierbei eine zusätzliche Möglichkeit zu den bekannten Methoden:

Atemvertiefung:

- Rückenausstreichen im Atemrhythmus des Patienten/Klienten -mit der Ausatmung von oben nach unten streichen
- Rückenausstreichen, mit stimmlosen und stimmhaften Lauten (zusätzliche Stimmklangkomponente)

Verlängerung der Tonhaltedauer:

- über Verlängerung der Ausstreichphase des Rückens, während der Patient auf einem Klinger oder Vokal tönt

reflektorische Atemergänzung:

- ausstreichen des Rückens bis zur unteren Rippe, dann Richtung Flanken, wenn der Patient/Klient die Ausatmungsspannung löst. Mit stimmlosen und stimmhaften Lauten

Stimmlippenschwingung/Glottisschluss:

- ausstreichen des Schildknorpels von oben nach unten (fördert auch Kehlkopftiefstellung), dabei einen Klinger (ich bevorzuge das "WWW") produzieren lassen.

Bei allen Übungsphasen ist die Steigerung auf Silben- und Wort- und Satzebene möglich. Über das zunächst einseitige behandeln mit anschließendem Seitenvergleich und danach behandeln der zweiten Seite, lässt sich die Eigenwahrnehmung für den Tonus gut schulen. Außerdem lässt sich auch die Hörwahrnehmung für den Stimmklang gut mit in den Ablauf integrieren. Die Patienten/Klienten bekommen einen anderen Klangeindruck von ihrer Stimme und können mit Hilfe des NOVAFONS leichter einen anderen Stimmklang zu lassen.