

## Meine Stimme – Mein Instrument

Sprechtechnik – Stimmbildung – Ausdruck

© 2018 Dozentin Jella Jost

### Methode:

...entwickelte sich bereits als Kind durch ständige Anwesenheit im Unterricht meines Vaters des Burgschauspielers Prof. Peter. P. Jost in seinem Studio Schottengasse 1, 1010 Wien. Aufbauend auf meinem **zertifizierten Schauspieldiplom** und meiner Ausbildung als **Stimm-Expertin** bei Prof. Jost und Diplom bei der Paritätischen Prüfungskommission unter Prof. Gustav Manker (Volkstheater Wien) sowie durch die **Ausbildung in Klassischem Gesang** bei Gisela Kubenz, Solosängerin der Staatsoper (Berlin), durch das **Studium des Jazzgesang** bei Dominique Montain (Paris, Amsterdam), mit Cornelia Giese (Jazz), mit Ida Kelraova (Jazz, Folk) erlernte ich zahlreiche pädagogische Stimm-, Sprech-, und Gesangs- und Übungsmethoden, auch in meiner Arbeit mit internationalen KünstlerInnen. Durch umfangreiche Aus- und Fortbildungen in Linklater, Qi Gong, Feldenkrais, Yoga konnte ich meine Expertise ständig erweitern und bilde mich selbst permanent fort bei Sylvie Polz, Linklater München. Meine Expertise setzt sich aus gelebter Erfahrung, fundiertem Wissen und jahrzehntelanger relevanter Praxis (Unterricht, Auftritte, Konzerte) zusammen.

### Approach:

Jede und jeder kann sprechen und singen. Es liegt uns allen im Blut. Viele (bewusste und unbewusste) Ängste blockieren oft den freien Ausdruck. Hier ist eine feine, einfühlsame hochqualifizierte Lehrerin oder Lehrer essentiell für die optimale Entwicklung der Sprech- oder Gesangsstimme. Die jeweiligen Lebensphasen der KlientInnen gilt es mit einzubeziehen in den didaktischen Prozess. Die komplexen Stimm-, und Persönlichkeitstypen gilt es zu erkennen, wertzuschätzen und gekonnt zu fördern um letztendlich mit viel Inspiration und Freude den Prozess des Singens, Sprechens, des individuellen stimmlichen Ausdrucks zu vermitteln und nachhaltig in Gang zusetzen.

## Ein-Tages-Seminar in der Gruppe:

Zeit: 10h – 18h mit Pausen

Welche Bereiche werden trainiert?

- Atemtraining (Entspannung – Spannung)
- Körperstrukturen, Anatomie im Kontext von Stimme und Sprache
- Körpersprache, non-verbale Kommunikation
- Stimmfärbung, Stimmvolumen und Tragfähigkeit des Klangs
- Aussprache, Phonetik, Akzentfreies Sprechen (wenn gewünscht)
- Sprechen vor größeren Gruppen oder einem Auditorium
- Die Telefonstimme

Details:

- Atemtraining: mittels einfachen nicht-invasiven Yoga-Techniken und Qi Gong den persönlichen Atem-Flow erfahren. Rhythmus ist überall. Silent Walking & Atmen.
- Körperstrukturen/Anatomie: Wie viele Muskeln und Sehnen sind zum Sprechen notwendig und worin besteht ihre Wechselwirkung und ihr Effekt auf Stimme und Sprache? Was ist und wo liegt das Zwerchfell und wieso sollte es weder unterspannt noch überspannt sein und wie fühlt sich dies konkret an? Zahlreiche Übungen dazu, um die persönliche Wirkungsweise des Sprech-Aktes zu üben und spielerisch-lustvoll zu erfahren.
- Körpersprache, non-verbale Kommunikation: Welche Signale senden wir un/bewusst aus, wenn wir gehen, stehen, sitzen? Ist es uns möglich den gesamten Körper zu erleben? Ist mir bewusst wie ich einen Raum betrete? Was bedeutet Kontrolle in diesem Zusammenhang und wie weit wollen/können wir uns davon wegbewegen?
- Stimmfärbung, Stimmvolumen und Tragfähigkeit des Klangs: über den (oft limitierten) Rand des Sprech- und Ausdrucksspektrums blicken. Wie empfinde ich meine Stimme? Liegt sie „richtig“? Was transportiere ich bei diversen Stimmlagen mit? In welchen Emotionen ändert sich meine Stimmlage? Experimentieren und Improvisieren in spielerischen Szenen und

Gruppenübungen. Wie erlange ich mehr Sicherheit beim Sprechen in einer Gruppe?

- Aussprache, Phonetik, Akzentfreies Sprechen: Sehr differenzierte Feinarbeit an freien Textvorlagen: einzelne Vokalen und Konsonanten, die in äußerst wichtiger Relation zu einander stehen und miteinander verbunden ein akustische verständliches, sprachliches Gesamtbild ergeben sollten.
- Sprechen vor größeren Gruppen oder einem Auditorium: Verbesserung der Sprechwirksamkeit und der Lautstärke. Wie ghet man professionell mit einem Mirko um? Tools für den Umgang mit Nervosität, Heiserkeit, Lampenfieber, Frosch im Hals und Unerwartetem. Was zum Beispiel, wenn das Mikro ausfällt?
- Die Telefonstimme: Artikulation, Schwingung und Tonalität bei Gesprächen am Telefon. Pausen und Atmung als entscheidende Parameter in der Gesprächsführung. Direkte Arbeit in variablen Settings zu zweit.

Extras:

- Sprache und Aktion in Performance: Künstlerischer, individuelles Ausdrucksbandbreite einer Kunst-, und Bühnenpersönlichkeit. Dort ist der gesamte Mensch gefordert, durch anspruchsvollen physischen Einsatz. Dafür bedarf es einer grundlegenden Ausbildung über 2-3 Jahre. Nähere Informationen auf Anfrage.