



Institut für Fortbildung  
**IFF Saar-Pfalz**

## **Zirkeltraining für die Stimme 1 und 2 - Kombiseminar**

**Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit der Sprechstimme, Behandlung von funktionellen Dysphonien**

**Referent: Mathias Knuth, staatl. gepr. Gesangslehrer,  
Funktionaler Stimmbildner, Leiter der Stimmschmiede Bonn**

**Beginn: Freitag, 23. Juni 2023**

**Ende: Samstag, 24. Juni 2023**

## **Zirkeltraining für die Stimme 1/Einführung und Grundlagen – Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit der Sprechstimme, Behandlung von funktionellen Dysphonien**

In dieser Fortbildung stellen wir die aktuelle Veröffentlichung, „Zirkeltraining für die Stimme; Lehrer- und Trainerband / Stimmschulung und Behandlung von funktionellen Dysphonien“ vor. (Im zweiten Fortbildungsteil werden dann die zahlreichen Übungen des dazu gehörenden Übungsheftes erarbeitet.)

Die Funktionale Stimmbildung (nach Michael Heptner) beschäftigt sich, aufgrund eines fundierten medizinisch-physiologischen Wissens, mit Körperspannungen (Spannungsketten) und Reflexbögen beim Sprechen und Singen.

Genauere Vorstellungen der Bewegungsabläufe am und im Kehlkopf führen zum Übungsaufbau mit kleinen Bewegungen in Kombination von Vokal- bzw. Konsonant-Übungen. Die Wahrnehmung von Klang und Körpertonus wird verfeinert. Kompensations- und Hilfsspannungen bauen sich ab bei gleichzeitiger Ordnung und Stärkung der Stimmfunktion. In diesem Seminar werden einige wichtige Grundlagen der Funktionalen



Stimmbildungsmethode zunächst theoretisch erarbeitet und dann gemeinsam in praktische Übungen umgesetzt. Es ergibt sich eine Vielzahl von Arbeitsweisen für die Stimmtherapie, die in einer späteren Behandlungssituation flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten abgestimmt werden können.

- Einführung in Geschichte und Grundgedanken der Funktionalen Stimmbildung Bedeutung des Schluckmuskels für die Phonation
- Anatomie und Physiologie des antagonistischen Systems von c.t und vocalis und anderer innerer Kehlkopfmuskeln, unterschiedlichste Übungen, um das Zusammenspiel dieser Muskulaturen zu verbessern
- Hörtraining besonders in Bezug auf die Funktionsweise der inneren Kehlkopfmuskeln
- Spannungsketten und Streck- bzw. Beugeschlinge
- Unterdruck- und Überdrucksystem, Doppelventilfunktion des Kehlkopfes, Bedeutung für die Stimmarbeit
- Arbeit an der eigenen Singstimme, Transfer des verbesserten Phonationskonzeptes in die Sprechstimme (einzeln oder in der Gruppe).

Das Seminar bietet Hilfestellungen für die Therapie der Sprech- und Singstimme. Möglichkeiten, die Arbeitsweisen der Funktionalen Stimmbildung bei anderen Krankheitsbildern einzusetzen, werden thematisiert.

Besonders wichtig in diesem Seminar wird immer wieder die Verbindung von Theorie und Praxis sein. Die TeilnehmerInnen werden befähigt die zahlreichen Übungen des Übungsheftes zielgerichtet und kompetent einzusetzen.

## **und Zirkeltraining für die Stimme 2 - praktischer Teil**

### **Inhalt**

In dieser Fortbildung stellen wir die aktuelle Veröffentlichung, **„Zirkeltraining für die Stimme; Übungsheft Sprechstimme / Stimmschulung und Behandlung von funktionellen Dysphonien“** vor.

Dabei handelt es sich um ein umfangreiches Stimmbildungsprogramm,

das konkret funktionale Übungen zusammenstellt und Lösungen zu einer Vielzahl stimmbildnerischer Fragestellungen anbietet. Grundgedanke ist, dass bei der Stimmbildung ähnlich wie beim Sport ein vielmaliges Wiederholen der Übungen notwendig ist, um Muskulaturen zu kräftigen und neue Bewegungsabläufe einzuüben.

Das Übungsprogramm soll helfen gesunde Stimmen zu kräftigen und belastbarer zu machen. Es kann aber auch von entsprechend qualifizierten Stimpädagogen und Logopäden zur Behandlung von Dysphonien eingesetzt werden.

Das Heft beinhaltet 18 Trainingsstationen, 8 Kurzprogramme sowie zusätzliche Texte. Es enthält somit das komplette Therapiematerial und wird zu Beginn einer Behandlung den

Patienten werden Unterlagen auch für das häusliche Üben ausgehändigt.

Bei der Fortbildung erarbeiten wir nach einer kurzen Einführung alle Übungen, einschließlich der im Trainerband aufgeführten Variationen in praktischer Gruppen- und Einzelarbeit. Sie werden befähigt das Übungsheft zielgerichtet einzusetzen und schöpfen aus dem großen Fundus der langjährigen stimmbildnerischen Erfahrung des Autors.

Themen des Übungsheftes:

### **Zirkeltraining – Stationen**

1. Entspannungsübungen
2. Durchlässigkeit und Flexibilisierung
3. Atemübungen
4. Registertraining – Übungen für die Kopfstimme
5. Registertraining – Übungen für die Bruststimme
6. Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden
7. Artikulation der Vokale und Vokalausgleich
8. Luftfluss statt Luftdruck
9. Randkantenverschiebung



10. Stimmschluss verbessern
11. Übungen für die lockere und bewegliche Zunge
12. Lockerheit und Unabhängigkeit des Kiefers
13. Weite im Rachen, tiefer Kehlkopfstand, Klangfülle durch offene Räume
14. Klangvollere Stimme durch Zulassen und Wahrnehmen von Resonanz
15. Stimmsitz, Vordersitz und Nasenresonanz
16. Gaumensegeltraining
17. Einsatzformen üben
18. Gesangsübungen helfen, die Sprechstimme zu trainieren

### **Zirkeltraining – Kurzprogramme**

1. Tägliches Warm-up-Programm
2. Atem-Schulungs-Programm
3. Schonendes Aufwärm- und Erkältungsprogramm
4. Kräftige-Stimme-Programm/Männer
5. Kräftige-Stimme-Programm/Frauen
6. Leichte-Stimme-Programm
7. Registerübergang-Programm/Frauen
8. Stimmspiele für Registermischung, Modulationsfähigkeit und Dynamik

Zusätzlich steht ein Trainerband („Zirkeltraining für die Stimme; Trainerband“) mit ausführlichen Hintergrundinformationen und zahlreichen Varianten der Übungen zu Verfügung.



Institut für Fortbildung  
**IFF Saar-Pfalz**

**Referent**

## **Mathias Knuth**



ist staatlich gepr. Stimpfpädagoge, Gesangslehrer, Funktionaler Stimmbildner und Leiter der Stimmschmiede Bonn.

Außerdem arbeitet er an der Carl-Stamitz-Musikschule in Köln und als Dozent für Stimmbildung an der SRH Fachschule für Logopädie in Bonn.

Er gibt deutschlandweit Fortbildungen für Logopäden zu unterschiedlichen Themen und leitet als Stimmtrainer Seminare in Unternehmen, Behörden und Schulen.

Mathias Knuth gastiert als Solist (Bass-Bariton) bei zahlreichen Konzerten und gründete das Barock-Oper-Ensemble „Canto & Gesto“ und die Formation „Kammeroper Bonn“. Veröffentlichung: **Dysodie – Die Singstimme in der Stimmtherapie**; Fachartikel aus „Forum Logopädie“ Ausgabe 4/2010

Der Referent hat im Schulz-Kirchner Verlag ein Buch zum Thema herausgebracht, das alle Grundlagen und auch Übungen des Seminars umfasst.



Institut für Fortbildung  
**Iff Saar-Pfalz**

## **Zielgruppe**

Logopäd(inn)en, Sprachtherapeut(inn)en, Gesangspädagog(inn)en, Heilpädagog(inn)en, Lehrer(innen), Erzieherinnen und angrenzende Berufsgruppen, Schüler(innen) der aufgeführten Berufsgruppen ab dem zweiten Ausbildungsjahr.

## **Termine**

Freitag, 23. Juni. 2023 14.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 24. Juni. 2023 09.30 – 17.00 Uhr

**Kursgebühr: 285,- Euro**

**Fortbildungspunkte: 14**

**Begrenzte Teilnehmer(innen)zahl bis 16 Personen**

**Im Preis enthalten: Tagungsgetränke, Kaffeepausen, kaltes Buffet, Skript**