

von Anja Sportelli und Uwe Schürmann

aap[®]-Übungskarten

**Ein Training von Intention,
Körper, Atem, Stimme und
Artikulation**



PROLOG

© ProLog, 2017

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige Genehmigung durch den Verlag nicht zulässig.

Fotografien: Anja Sportelli und Uwe Schürmann

Layout und Satz: de haar grafikdesign

1. Auflage, 2017

Inhalt

- AAP[®] in Kürze..... S. 1
- Anleitung S. 2
- Übungen im Überblick..... S. 4
- Zusätzliche Hinweise S. 6

Material

60 Karten, je 12 Karten zu den fünf Wirkungskreisen *Intention, Körper, Atem, Stimme und Artikulation*



AAP® in Kürze

Wörtlich genommen bedeutet AAP® (also Atemrhythmisch Angepasste Phonation), so zu sprechen und zu singen, wie es dem Atem gerade entspricht. Dabei ist der Atem immer in den gegenwärtigen, gesamtkörperlichen Zustand eingebunden. Atmung, Sprechen und Singen geschehen also auch spannungs- und bewegungsangepasst. Und da körperliche Aktivitäten immer auch Ausdruck der momentanen geistig-seelischen Verfassung sind, geschehen sie auch stimmungsge­mäß. Beim Sprechen und Singen die Kriterien der AAP® zu beachten und sie zu üben, trägt zu schonendem Stimmgebrauch bei und führt zu hoher Kongruenz in der kommunikativen Wirkung.

Die AAP® ist eine der am häufigsten eingesetzten Methoden in Stimmtherapie und Stimpädagogik. Sie fördert das gesunde, leistungs- und belastungs­fähige Sprech- und Singverhalten – selbst dann, wenn organische Störungen oder funktioneller Fehlgebrauch vorliegen.

Dadurch bietet die AAP®

- eine wissenschaftliche Grundlage
- ein schlüssiges, ganzheitliches Konzept
- eine erfrischende Vielfalt von leicht anwendbaren Übungen
- ein „handfestes“ und zielführendes Vorgehen

Anleitung

Wirkungskreise und Zielbereiche

- Intention** (Präsenz, Partnerorientierung, Zielorientierung)
- Körper** (Erdung, Aufrichtung und Balance)
- Atem** (Inspirationstendenz, inspiratorische Gegenspannung und Abspannen)
- Stimme** (Stimmeinsatz, Lautstärke, Tonhöhe und Stimmklang)
- Artikulation** (federnde Lautübergänge, Vorverlagerung und Deutlichkeit)

Die vier Übungstypen

- achtsam** Die Wahrnehmung wird geschärft.
- geläufig** Mit klassischen Übungen werden die Bereiche gefestigt.
- alltäglich** Übungen werden ohne (Zeit-)Aufwand im Alltag integriert.
- gezielt** Tipps für die Anwendung in den „Echt-situationen“ werden vermittelt.

Die AAP®-Übungskarten vermitteln 60 bewährte Übungen aus dem Spektrum der Atemrhythmisch Angepassten Phonation nach Coblenzer/Muhar. Dieser Ansatz spielt seit mehr als fünf Jahrzehnten in der Pädagogik und Therapie des Sprechens und Singens eine führende Rolle. Das eigene Auftreten, die körperliche Präsenz, Stimme, Atmung und Artikulation werden damit bewusster erfahren und das Sprechen und Singen individuell verbessert.

Die Übungskarten eignen sich für den Einsatz in der Sprachtherapie und überall dort, wo die Sprech- und Singstimme in Ausbildung oder Beruf besonders benötigt wird, wie im Gesang, im Schauspiel, im Lehreralltag, am Telefon, in Vorträgen und Meetings. Es können sowohl Lehrende als auch Übende damit arbeiten.

Die Übungskarten können auf unterschiedliche Weise genutzt werden:

Zur Erarbeitung der Wirkungskreise Intention, Körper, Atem, Stimme und Artikulation. Aufeinander aufbauend wird sich systematisch mit den Übungen „achtsam“, „geläufig“, „alltäglich“ und „gezielt“ befasst.

Die Auswahl kann aus aktuellem Anlass zu einem Wirkungskreis oder einem Zielbereich getroffen werden, z. B. der Artikulation. Um Inhalte zwischendurch zu üben oder sich auf berufliche Rede- und Sprechsituationen vorzubereiten, können passende „alltäglich“- und „gezielt“-Übungen ausgewählt werden. Als weiteres Beispiel können „geläufig“-Übungen aus dem Wirkungskreis „Atem“ mit dem Zielbereich „Abspannen“ ausgewählt werden, um die reflektorische Atemergänzung zu festigen.

Wenn das Sprechen und Singen ganz allgemein gefördert werden sollen, können nach Lust und Laune Karten ausgewählt werden. Da sich alle Bereiche und Funktionen wechselseitig beeinflussen, ist jede Beschäftigung in jedem Wirkungskreis, Zielbereich und Modus sinnvoll. So kann bspw. eine Tageskarte gezogen und im Tagesverlauf immer wieder als Inspiration einbezogen werden.

Der schematische Aufbau mit Wirkungskreisen, Zielbereichen und Übungstypen lädt dazu ein, kreativ eigene Übungen selbst zu erfinden oder aus einem anderen Zusammenhang für das Sprechen und Singen heranzuziehen, zum Beispiel aus Sport, Musizieren oder Yoga.

Im Rahmen einer Therapie oder eines Unterrichtes können den Übenden einzelne Karten oder eine individuelle Auswahl zum Üben daheim mitgegeben oder auch ein gesamter Kartensatz empfohlen werden.

Übungen im Überblick

Wirkungskreis/ Zielbereich	achtsam 	geläufig 	alltäglich 	gezielt 
Intention				
Präsenz	Raum und Stimme	Sprechbereit!	Ich bin dabei	Situations-Check
Partnerorientierung	Achtsam im Kontakt	Wie ein Dirigent	Wirklich	Mit einem Blick, der berührt
Zielorientierung	Was schwingt mit?	Motto finden	Unbeirrt und laut	Wichtig ist „auf’m Platz“
Körper				
Erdung	Geerdet?	Fußmassage	Alltägliche Bodenhaftung	Standfest
Aufrichtung	Gliederpuppe	Dehnen und strecken	Stehaufmännchen	Umspieltes Gleichgewicht
Balance / Etonus	Spannend...	Körperbalance mit Ton	Auf einem Bein	Tonus-Check

Fortsetzung siehe Karte 5

Wirkungskreis/ Zielbereich	achtsam 	geläufig 	alltäglich 	gezielt 
Atem Inspiration Inspiratorische Gegen- spannung Abspannen	<i>Darth Vader</i> -Übung Gähnrekeln Vom Mund bis zum Po	Stehendes Pendel Zug um Zug Luftmatratze auf- pumpen	Inspirierend? Kreuzbein und Stimme Wort für Wort	Einfach so Elastischer Widerstand Portionieren
Stimme Dynamik und Melodie Einsatz und Höhe Klang und Vibration	Heben oder senken? Ventiltönen und Schleifton Stimme spüren	Stimme aufwärmen Registermischung Der Mund als Klang- schale	Swing it! Soundcheck Meine vielen Stimmen	Impedanzprobe Einstimmen Good Vibrations
Artikulation Federnde Lautüber- gänge Vorverlagerung Deutlich und voll- ständig	Tropfsteinhöhle Überlaufgefäß Mal so, mal so	Offen bleiben Am seidenen Faden Schön schreiben	Fingerklavier Von den Lippen pflücken Simultan sprechen	Impulse setzen Artikulation spüren Diktieren

Zusätzliche Hinweise

für Anleitende und zur weitergehenden Beschäftigung

Folgende **Literatur** bietet weitergehende Hinweise und Hintergründe:

- Coblenzer, Horst und Muhar, Franz (1999): „Atem und Stimme, Anleitung zum guten Sprechen.“
- Schürmann, Uwe (2010): „Vorlesen und Vortragen leicht gemacht“ – *inkl. CD mit vielen Hörbeispielen*
- Schürmann, Uwe (2010): „Mit Sprechen bewegen – Stimme und Ausstrahlung verbessern mit atemrhythmisch angepasster Phonation“ – *inkl. DVD mit vielen Übungen*
- Sportelli, Anja (2013): „Meine Stimme entdecken“

Wissenschaftliche **Filme** zur AAP® stehen in der österreichischen Mediathek (www.mediathek.at) als Stream zum Abruf bereit (Suchbegriff: Muhar)

- Praxis der atemrhythmisch angepassten Phonation
- Atemführung und Körperhaltung beim Musizieren

Weitere **Informationen** (Dokumente, Links, Veranstaltungen, Ansprechpartner) gibt es unter www.aap-online.de