

Stimmfortbildung 2023

# Die StimmMaske - das neue Tool für Gesang und Stimmtherapie

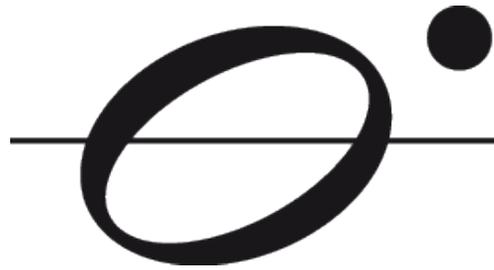
Julia Schiwowa, Sängerin und  
Gesangspädagogin,  
Stimmfluencerin bei Einsingen um 9

18. November 2023





**stimmtool**



**SingStimmZentrum**  
Zürich

Einsingen  
um **9** 



# Ziele des Workshops

- Sie wissen, wie die StimmMaske wirkt
- Sie wissen, welche Anwendungsbereiche die StimmMaske in Gesangspädagogik und Stimmhygiene hat
- Sie kennen Anwendungen aus dem Therapiebereich, die auch in der Gesangspädagogik von Nutzen sein können
- Sie hatten Gelegenheit, all Ihre Fragen zu stellen
- Sie haben (hoffentlich) die StimmMaske selber ausprobiert



# Die StimmMaske - was ist das?

- Weiterentwicklung des Blubberschlauchs der finnischen Sprach- und Stimmtherapeutin Marketta Sihvo, Ph.D. durch den türikschen Laryngologen Iler Denizoglu



# Was kann die StimmMaske?

- Schnelleres Einsingen
- Spürbar machen, wie der Körper die Stimme unterstützen kann
- Zu besserer Atemführung verhelfen
- Ungestörtes Einsingen überall
- Schnelle Entspannung an anstrengenden Proben Tagen

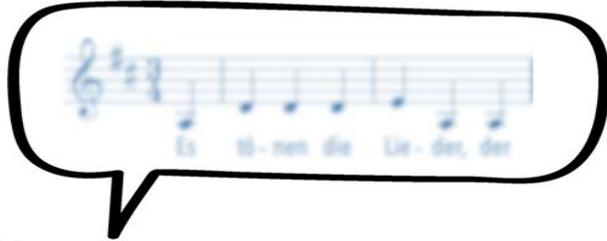
# Was kann die StimmMaske nicht?

- Eine ungenügende Gesangs- oder Sprechtechnik korrigieren
- Eine falsche Atemtechnik korrigieren



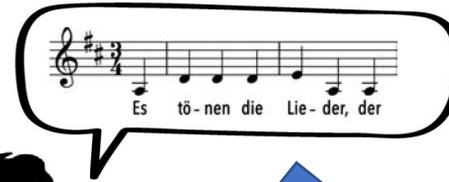
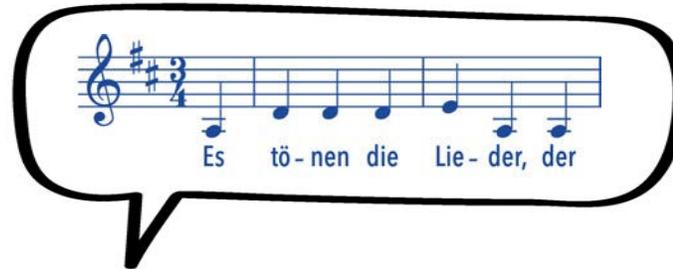
# Erstes Ausprobieren

1. Ein Lied singen oder ein Gedicht rezitieren



2. Sich mit der StimmMaske vertraut machen
3. Das Lied oder Gedicht mehrmals mit der StimmMaske singen

4. Das gleiche Lied oder Gedicht ohne die StimmMaske



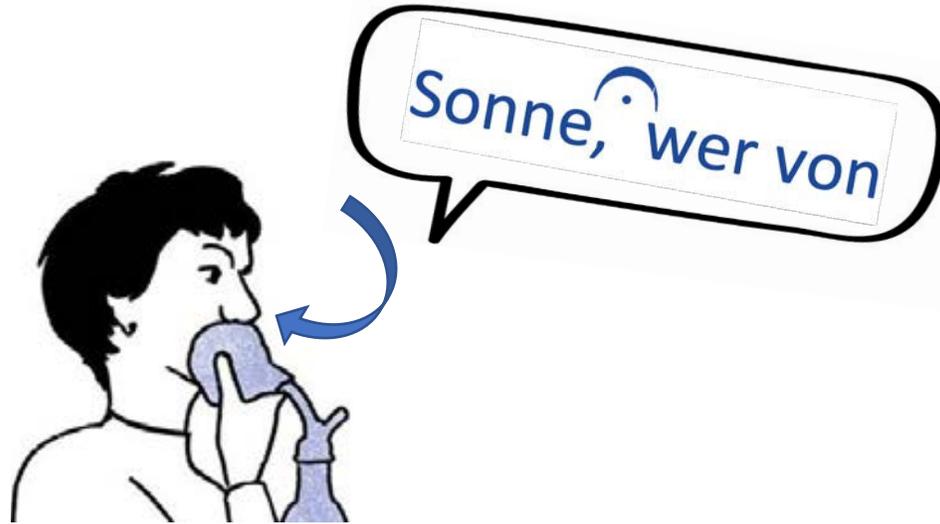
5. Vergleichen!



# Wie man mit der StimmMaske singt und spricht

- Einatmung

- Nur durch die Nase
- Sich für die Bauchatmung Zeit nehmen!



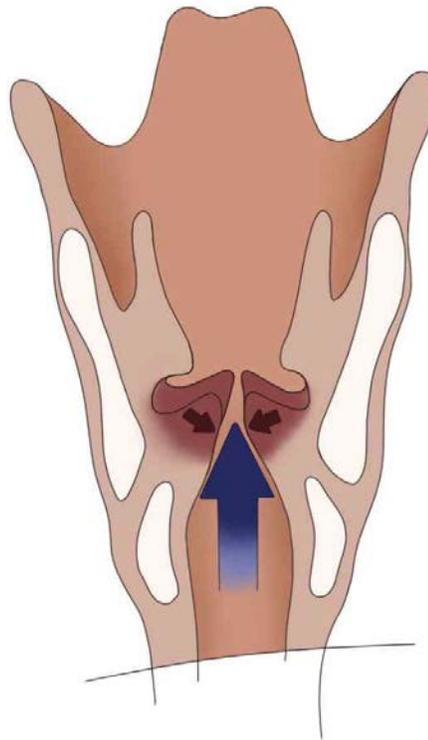
- Klinger m n ng

- Bei m, n und ng kann das Wasser nicht blubbern

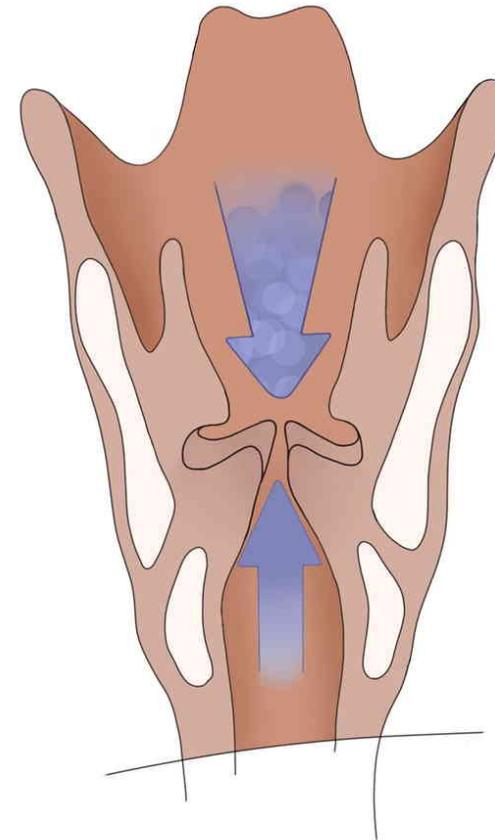
„Einst stritten sich Nordwind und Sonne“

# Die Wirkungsweise: 2 physikalische Effekte

- Der Massage-Effekt
- Der Gegendruck-Effekt



© Stimmtul GmbH



© Stimmtul GmbH



# Psychologische Effekte

- Wow-Effekt

- Erleben, was möglich ist
- Potential erkennen
- Selbstvertrauen schöpfen



- Dämpfungs-Effekt

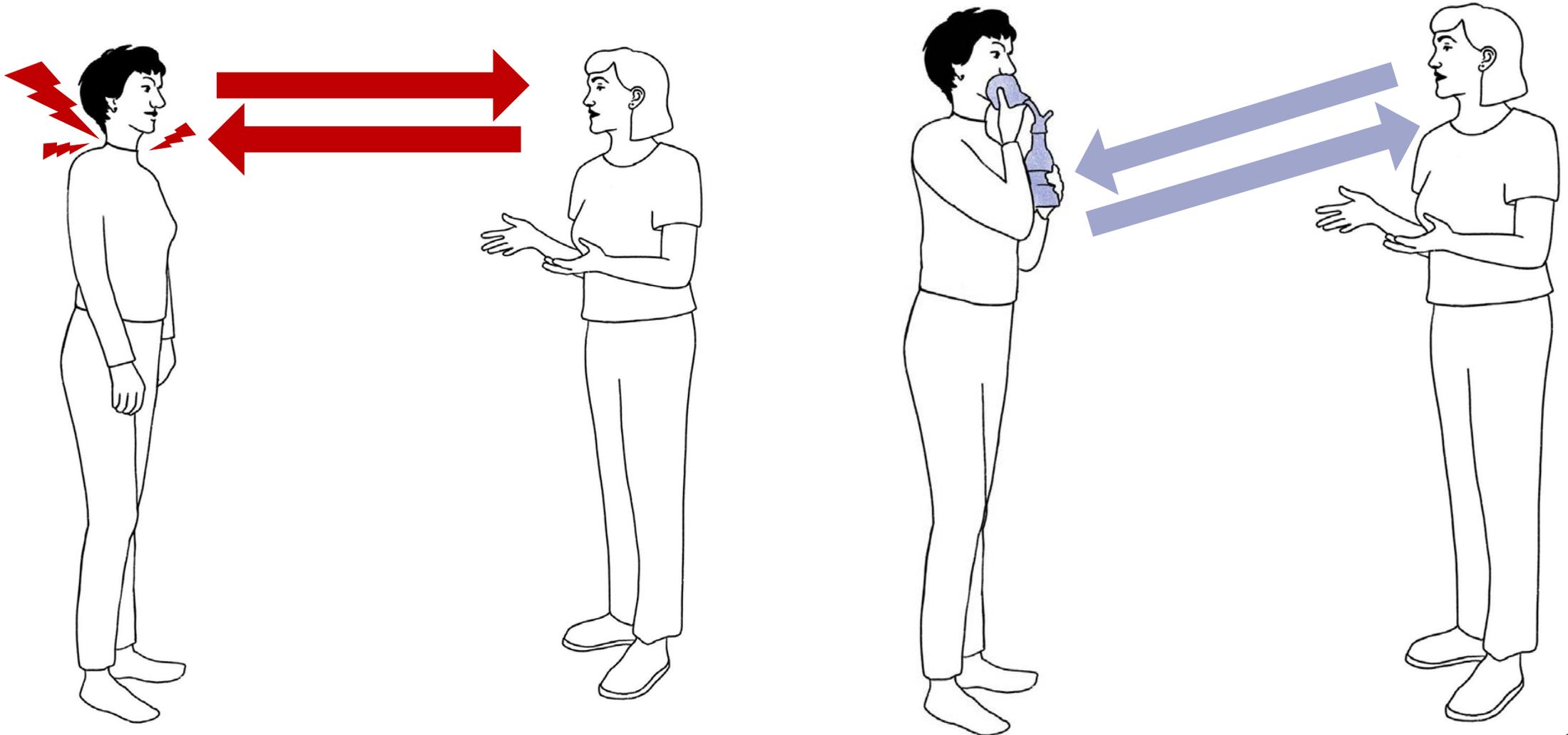
- Dank der Vertäubung die eigene Stimme nicht 1:1 hören ‚müssen‘



- Psychischer Entlastungs-Effekt

- Die StimmMaske reduziert den psychischen Druck, dass sich mit der Hilfe der Gesangslehrperson die Stimme verbessern muss

# Die StimmMaske nimmt psychischen Druck weg



# Gedanken zu Gesangskarrieren auf lange Sicht - Stimmhygiene für Profis

- Spannungsfeld Stimmbelastung – Gesundheit – Leistungsdruck
- Spannungsfeld Erfahrung – Technik – Alter
- Spannungsfeld ständig wechselnde Rahmenbedingungen, Orte



# Balanceakt



# Die StimmMaske in der Stimmhygiene der professionell Singenden

- Entspannen
  - Entspannungsblubbern
- Weniger Stimmbelastung beim Üben
  - Langes Üben mit der StimmMaske ermüdet die Stimme weniger
  - Neue Partien mit der StimmMaske zu üben, beansprucht die Stimme weniger
  - Bei langen Phrasen kann eine optimale Ateinteilung erreicht werden
- Spannungsaufbau
  - Bei allgemeiner Müdigkeit – guter Tonusaufbau



- Hoteldämpfer

- Mit Vollstimme üben, ohne jemanden zu stören
- Sich einen „Üb-Raum“ schaffen, wo es keinen hat



YouTube:  
Dampen your voice!





# Die StimmMaske in der Gesangspädagogik

- Einsingen
  - Die Stimme ist schneller aufgewärmt und damit schneller bereit für den Lernprozess
- Wow-Effekt
  - Der Idealzustand wird erlebbar
- Schulung der Propriozeption
  - Die auditive Wahrnehmung ist ‚ausgeschaltet‘, der Fokus geht auf das Tun-Gefühl beim Singen, dadurch wird man unabhängiger von der Raumakustik
  - Die Atmung wird viel intensiver wahrgenommen



- Atemführung beim Singen
  - Dank dem Biofeedback des Blubbers kann die Atemführung erstmals ‚beobachtet‘ werden
- Vokalleгато
  - Statt ‚Immmmm schönnnnnnnnnn Lannnnnd‘ –  
‘liiiiiiiiiim schööööööööoneeeeeeen Laaaaaaaaaand‘  
– das Biofeedback machts einfach
- on/off
  - Neue Übungen on/off üben, damit man ohne StimmMaske die richtige Ausführung hören, sehen und kontrollieren kann

**Tipp:**  
Die Vorstellung vom  
Blubbern hilft!



# Wasserpegel für verschiedene Bereiche

	Einsatz bei professionelle SängerInnen					Einsatz in der Gesangspädagogik					
	WOW-Effekt/ Ausprobieren	schnelles Einsingen	langes Üben	Singen trotz leichter Indis- position	Rand- stimm- übungen	WOW-Effekt/ Ausprobieren	Unter- spannung entgegen- wirken	Artikula- tion üben	zu hohen Atem- druck abbauen	Atem- einteilung	Näseln verun- mögli- chen
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											



# Die StimmMaske in der Atem-, Stimm und Sprach-Therapie

Aline Camenzind

Dipl. Konzert- und Opernsängerin

Dipl. Logopädin

[www.alinecamenzind.ch](http://www.alinecamenzind.ch)

[mail@alinecamenzind.ch](mailto:mail@alinecamenzind.ch)



# Störungsbilder

- Hyperfunktionen und Stimmlippenknötchen
  - Erste Phase: mit wenig Wasser die Randstimme ansteuern, Druck wegnehmen, Bauchatmung etablieren
  - Zweite Phase: mehr Wasser und darauf achten, dass der Tonus am richtigen Ort mobilisiert wird. Stimmlippenschluss verbessern.
  - Mehr Wasser und damit Gegendruck ermöglicht, den Druck besser auf den Stimmlippen zu verteilen, damit er nicht mehr auf die Stelle mit den Stimmlippenknötchen konzentriert ist



- Hypofunktion
  - Mit mehr Wasser - um den Atemfluss und den Stimmlippenschluss zu verstärken. Stichwort: Airflow erhöhen
- Psychogene Dysphonie und Aphonie
  - Mit sehr viel Wasser oder Ventil
- Erhöhte Sprechstimme und Mutationsstörungen
  - Mit viel Wasser (4-6)
  - Erhöhter Tonus bringt die Sprechstimme runter





- Näseln

- Mit der StimmMaske kann man den Velumschluss stärken, weil man alle Luft durch den Mund geben muss. Und mit dem Blubbern hat die Patientin das direkte Bio-Feedback.

- Kinder

- Die Arbeit am Atem ist sehr viel einfacher, weil wir das Biofeedback des Blubbern haben.
- Kindern macht es besonders Spass: Sie lieben 'seltsame Geräte' mit denen man etwas machen kann.



- Compliance

- Die Umhängetasche, ermöglicht die Hände für anderes frei zu haben
- So findet man eher Zeit, um zu blubbern

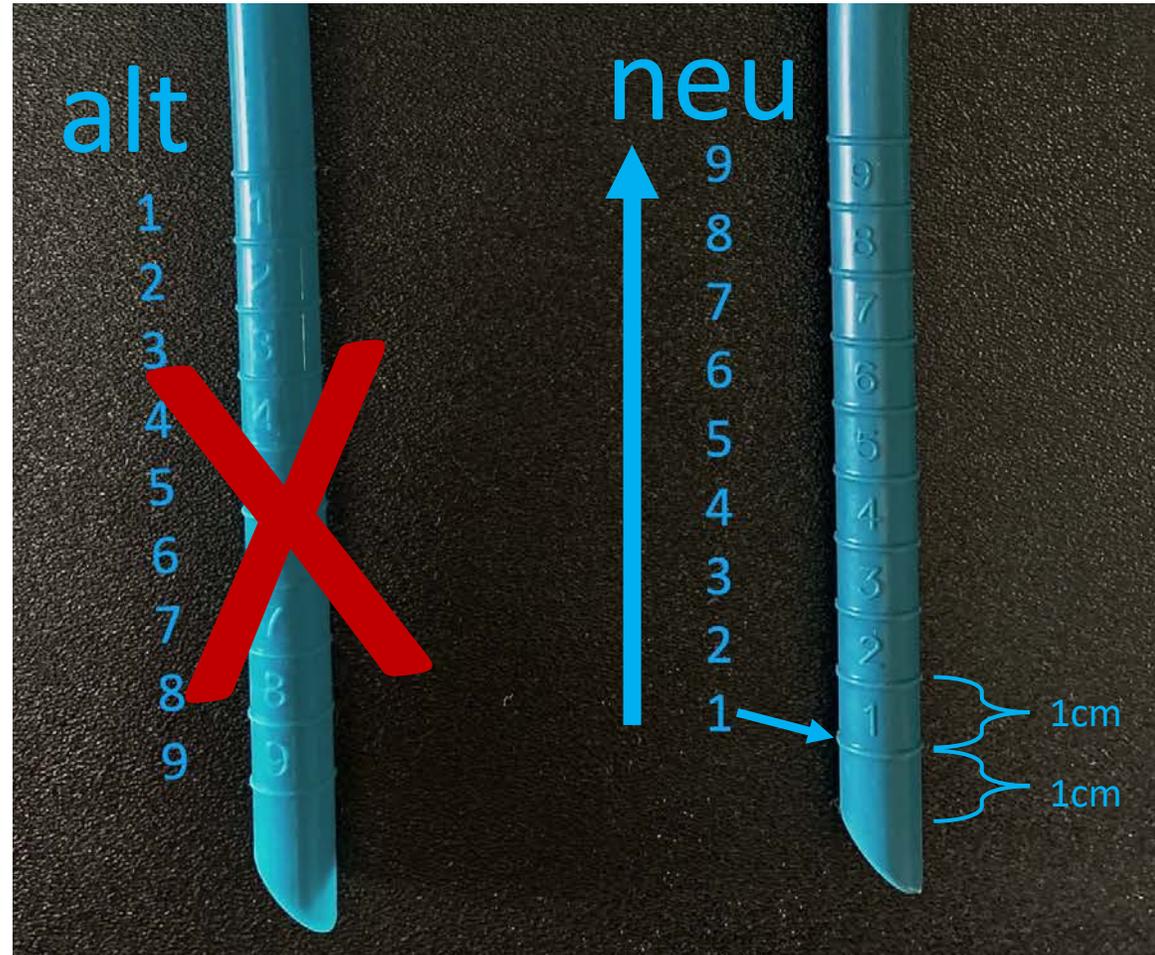
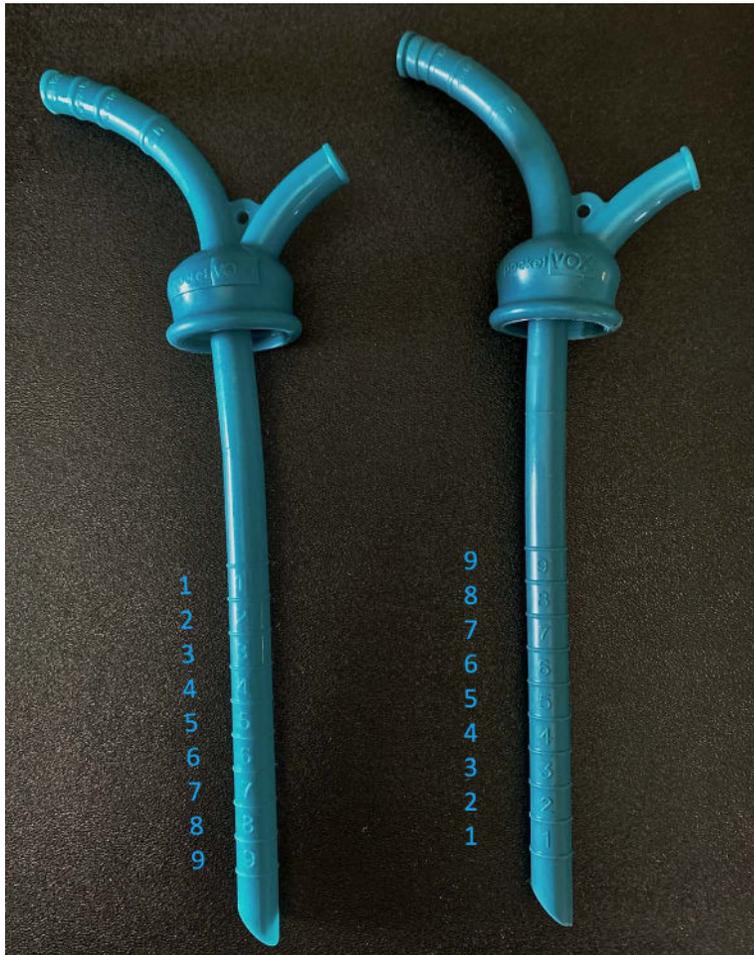


# Reinigung

- Normalgebrauch
  - Mit Spülmittel
  - Ev. Geschirrspüler
  - **Flasche nie in den Geschirrspüler!**
- Auf Nummer sicher
  - Zusätzlich mit Desinfektionstüchern oder -spray reinigen
- Im klinischen Bereich
  - Desinfektionslösungen wie z.B. Gigasept



# Nummerierung der Schlauchteile



Webshop: [www.stimmtuul.at](http://www.stimmtuul.at)

StimmMaske



69.00€/78.00€

Profi-Set



86.00€/94.00€



Präsentation downloaden

<https://stimmtuul.at/stimmfortbildung>

