



# Diaphragmen und Stimme



## FASZIEN ÜBER KLANGSCHWINGUNG BEWEGEN

Mit Nicole Münch, CH\*

**S**timmklang ist Schwingung und Schwingung dehnt sich aus – ähnlich wie eine stehende Welle. Schwingung bringt Materie zum Klingen, sofern diese es zulässt, dass sie bewegt wird (Vibration). Der Körper des Menschen ist das Instrument, welches den Klang erzeugt und diesem zur Verfügung steht, um sich auszubreiten. Die sogenannten Querstrukturen im Körper (Diaphragmen) spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie die einzelnen Räume innerhalb des Körpers unterteilen. Wenn sie sich der Schwingung zur Verfügung stellen und gleichzeitig selber anfangen zu schwingen, anstatt Druck auszuüben oder zu halten, kann sich der Stimmklang mühelos im ganzen Körper ausbreiten.

Die meisten Diaphragmen (wie zum Beispiel Zwerchfell, Kehlkopf, Gaumen) bestehen aus verschiedenen Gewebestrukturen. Oft sind Muskeln, Schleimhaut wie auch Faszien beteiligt. Es ist ein grosser Unter-

In gesundem Zustand sind Faszien dehnbar, feucht und vibrationsorientiert. Für den Klang als stehende Welle ist das eine äusserst gute Voraussetzung um sich auszubreiten. Wenn es gelingt Faszien zum

---

Wenn Faszien vibrieren, schwingt das ganze Körpergewebe mit.

---

schied, ob ich die Schleimhaut, den muskulären oder den faszialen Anteil in dem jeweiligen Diaphragma über die Schwingung anspreche. Faszien finden sich überall im Körper und können über Klangschwingung angesprochen werden.

Vibrieren zu bringen (zum Beispiel mit Hilfe des eigenen Stimmklanges), dann schwingt das ganze Diaphragma und lässt die Klangschwingung sich in alle Räume und Gewebe ausbreiten.

**Datum**  
Dienstag,  
07. März 2023

**Zeiten**  
10.00 - 13.00 und  
14.30 - 17.30 Uhr

**Kosten** 250.-CHF

**Sprache** Deutsch

**Ort** Zürich

**Zielgruppe**  
Menschen, die sich mit ihrer Stimme beruflich oder privat auseinandersetzen wollen.

**Kursbedingungen**  
Die schriftliche Anmeldung mit nebenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.-an Bearbeitungsgebühren fällig. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Ist die Diaphragmenkette (Fusssohlen, Kniekehlen, Beckenboden, Zwerchfell, Kehlkopf, Gaumen, Trommelfelle und noch einige mehr) bereit zu schwingen, stellt sich beim Singen und Sprechen eine grosse Mühelosigkeit ein. **Es ist eine Zustandsänderung des ganzen Körpers; es geht nicht mehr darum zu halten und Klang zu forcieren, sondern dass er sich bewegen lassen darf von der eigenen Schwingung.** Oft wird das auch im Stimmklang selber hörbar; es ist ein fein strukturierter und zugleich intensiver Klang, der sich in den Aussenraum ausdehnt.

Im Seminar wird in Ergänzung zu den theoretischen Ausführungen Raum gegeben für spezifische klangorientierte Übungen zur Körperwahrnehmung

Schwerpunkt des Kurses, weil eigene Körper- und Stimmerfahrungen ausschlaggebend sind für ein verkörpertes Verständnis von Schwingung und Raum. Der Zugang zu Stimme und Körper beruht in den Kursen von Nicole Münch auf der „Funktionalen Methode nach Gisela Rohmert“ aus dem „Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie“.

*\*Nicole Münch beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit der menschlichen Stimme und deren Beziehung zu Körper und Psyche. Am Anfang aus rein künstlerischen Motiven (Gesang), später auch stark aus therapeutischer Sicht. Die gebürtige Zürcherin absolvierte 1998-2001 eine Ausbildung zur Stimmpädagogin am „Lichtenberger Institut für angewand-*

---

## Eigene Stimmerfahrungen sind essenziell für verkörperte Schwingungs- und Raumerfahrungen.

---

und zur Stimmbildung (Gesang und- oder Sprechstimme, je nach Wunsch). Der Kurs ist offen für alle, die ihre eigene Stimme und damit einen wichtigen Teil ihres Körpers besser kennenlernen möchten – oder bereits beruflich mit Stimme zu tun haben. **Wer bisher die eigene Stimme oder die Beziehung zwischen Stimme und Körper als eher schwierig und sehr herausfordernd empfindet, bekommt hier einen sicheren Raum für neue und nährnde Erfahrungen.**

Die praktischen Erfahrungen (in der Gruppe und einzeln) sind deshalb neben den theoretischen Teilen

*te Stimmphysiologie“ und erhielt von Gisela Rohmert das Lehrdiplom. 2007 erhielt sie das Diplom zum Somatic Experiencing (SE) Practitioner. Sie ist Gastdozentin an verschiedenen Universitäten in der Schweiz und bietet Kurse an im Bereich der Erwachsenenbildung (Sprechstimme). Ihre eigene Praxis befindet sich in Stäfa ZH, wo sie Stimmbildung/Gesang und SE anbietet. Nebst der Lehr- und therapeutischen Tätigkeit ist sie in verschiedenen Formationen auf der Bühne zu sehen und zu hören (klassische und populäre Musik).*

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



---

**ANMELDE TALON:** Ich melde mich hiermit gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «Diaphragmen und Stimme» mit Nicole Münch vom 07. März 2023:

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Beruf ..... Telefon .....

E-Mail ..... Fax .....

Ort/Datum ..... Unterschrift .....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich  
oder faxen an: 044 218 80 89 • Tel. 044 218 80 80 • [info@polarity.ch](mailto:info@polarity.ch) • [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)