

第 846 回 学内演奏

2025.10.7(火)10:45～

音楽館演奏ホール

近藤京子先生による 呼吸法 ～知覚する呼吸から発声へ(入門編)～



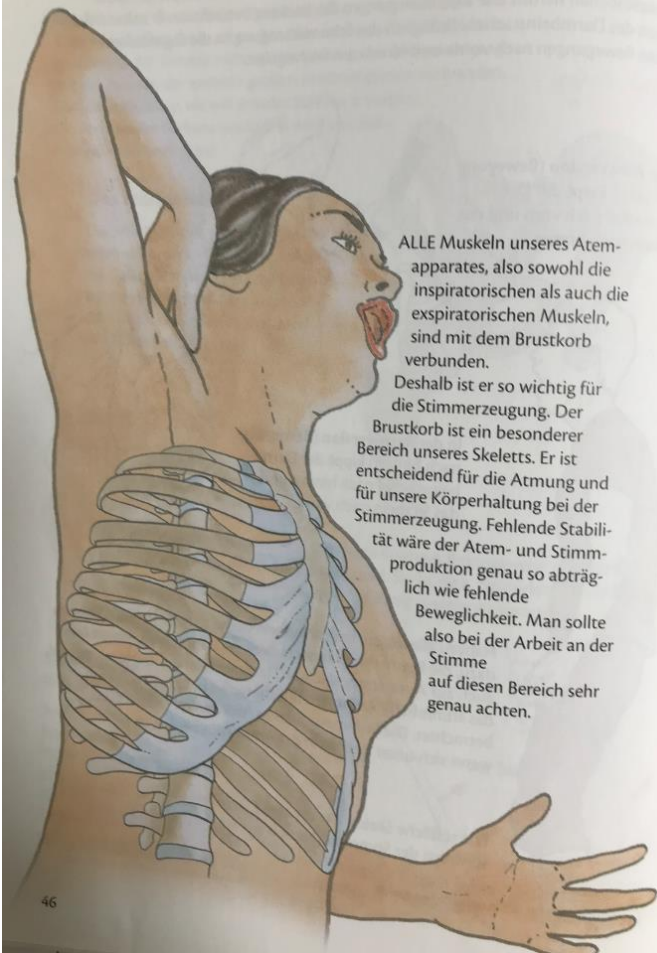
～プロフィール～

声楽家・ボイストレーナー 武庫川女子大学音楽学部声楽学科卒。
アメリカ、ロジェワグナー合唱団の団員として全米及び国際ツアーに参加。
ヨーロッパで、マリア・ヘラー氏によって開発された、
呼吸と発声のメソッド「アーテム・トヌス・トン」を、主にドイツにて学ぶ。
2017 年基礎課程、2018 年教授法課程を修了。ヨーロッパにおいて、
同メソッドの指導者資格を取得する。



近藤 京子
Kondo Kyoko

Der Brustkorb, die bewegliche Einheit



ALLE Muskeln unseres Atemapparates, also sowohl die inspiratorischen als auch die expiratorischen Muskeln, sind mit dem Brustkorb verbunden.

Deshalb ist er so wichtig für die Stimmerzeugung. Der Brustkorb ist ein besonderer Bereich unseres Skeletts. Er ist entscheidend für die Atmung und für unsere Körperhaltung bei der Stimmerzeugung. Fehlende Stabilität wäre der Atem- und Stimmproduktion genau so abträglich wie fehlende Beweglichkeit. Man sollte also bei der Arbeit an der Stimme auf diesen Bereich sehr genau achten.

参考資料

Das Skelett der Stimme

Die drei großen Körperregionen:

Das Becken

Die Skelettstruktur am unteren Ende des Torso ist das Becken, ein knöcherner, ungleichmäßiger Ring (auch „Beckengürtel“ genannt), der aus vier Knochen zusammengesetzt ist:

- dem Kreuzbein,
- dem Steißbein
- sie bilden den hinteren Teil und sind Bestandteil der Wirbelsäule –
- sowie den beiden Darmbeinen (*Os ilium*). Sie bilden den vorderen und seitlichen Teil und sind quasi die Verlängerung der unteren Extremitäten.

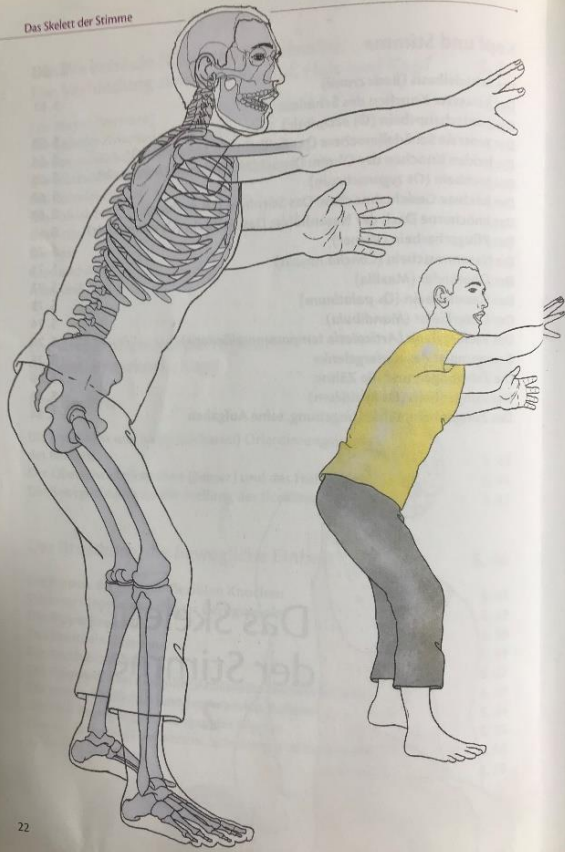
Nach außen ist das Becken mit dem Hüftgelenk und dem Oberschenkel verbunden.

Die Innenseite des Beckens steht in Verbindung mit den inneren Organen der Bauch- und Beckenregion.

Man unterscheidet beim Menschen zwei Abschnitte des inneren Beckens ...

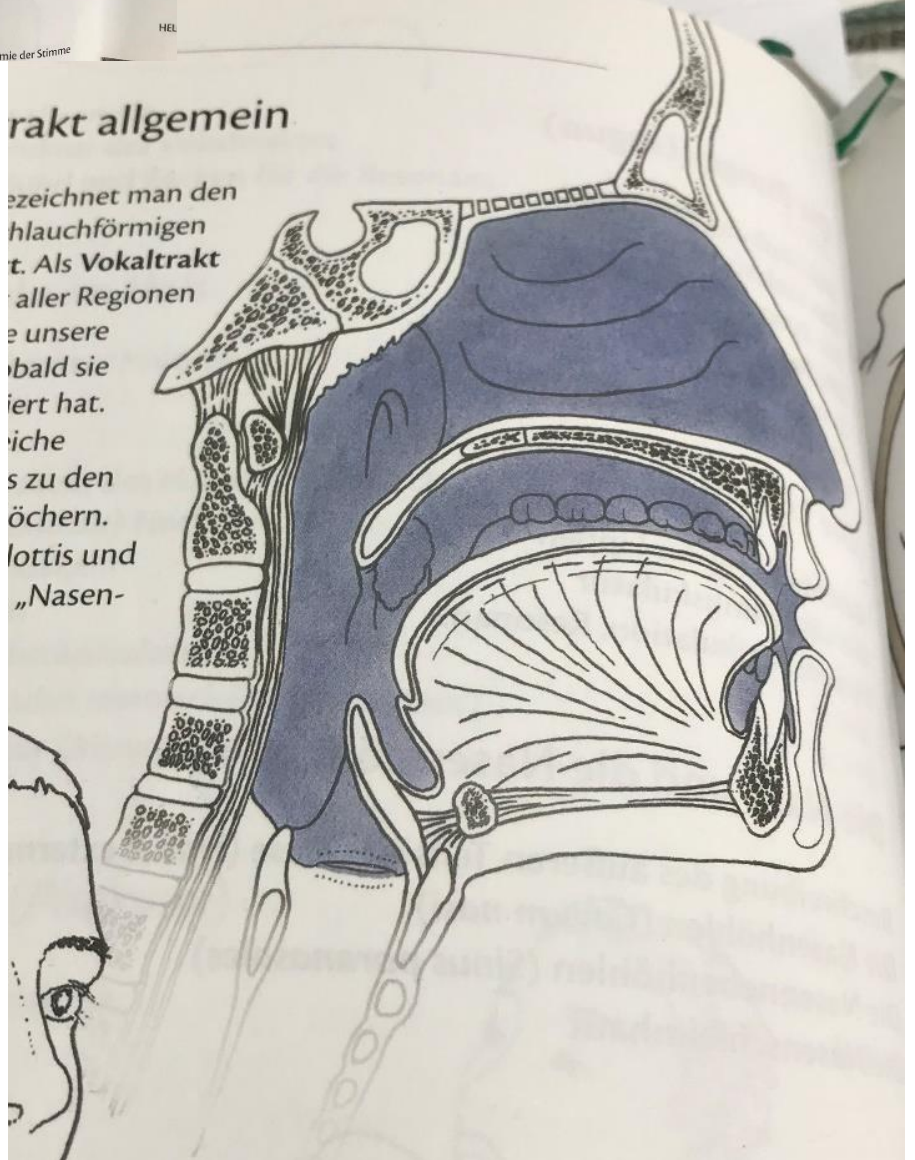
... das **große Becken**, in dem die inneren Organe der Bauchregion liegen, und ...

... das **kleine Becken**, in dem die inneren Organe der Beckenregion liegen.



Trakt allgemein

zeichnet man den
hlauchförmigen
t. Als **Vokaltrakt**
aller Regionen
e unsere
bald sie
iert hat.
iche
s zu den
öchern.
lottis und
„Nasen-

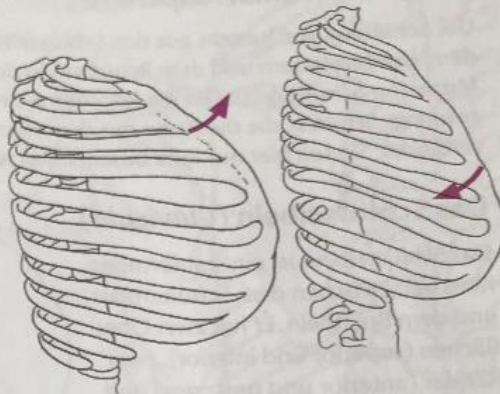


Die zwei Bewegungsrichtungen der Rippen

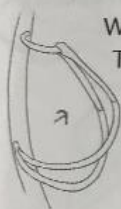
Unabhängig von den kostovertebralen Achsen können die Rippen und der Brustkorb in zwei Hauptrichtungen bewegt werden. Im Allgemeinen bevorzugt man die eine oder die andere Richtung.

Die Bewegung der Rippen in der Sagittalebene

Die Rippen können der Bewegung des Brustbeins nach vorne oder hinten folgen. Dies vergrößert den sagittalen Durchmesser des Thorax, wenn das Brustbein nach oben steigt und verkleinert ihn, wenn sich das Brustbein senkt.



Auch bei den Bewegungen des Brustbeins selbst gilt es zu unterscheiden:



Wenn sich vor allem der untere Teil des Brustbeins nach vorne oben hebt, bewegen sich vor allem die unteren Rippen mit.



Wenn sich das ganze Brustbein bewegt, so bewegen sich auch alle Rippen.



Das Brustbein beobachten

Das Brustbein zu beobachten und zu führen ist wichtig für die Stimmarbeit. Seine Ausrichtung ist das Ergebnis von Kräften innerhalb und außerhalb des Brustkorbes, insbesondere des Tonus der Inspirations- und Expirationsmuskulatur.

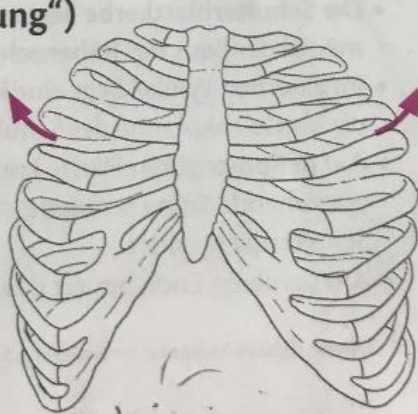


Die Bewegung der Rippen in der Frontalebene („Eimerhenkelbewegung“)

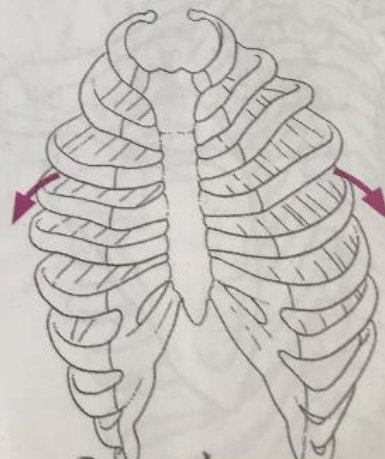
Die Rippen können sich mehr zur Seite bewegen. Dies vergrößert den seitlichen Durchmesser des Brustkorbes, wenn er sich hebt, und verkleinert ihn, wenn er sich senkt.

肋骨が外側に動く

HELBLING | Anatomie der Stimme



胸部を持ち上がる時
横径を大きくし.



下がる時小さくする