

1. Was ist das Besondere an der „IVA“-Stimm-Methode?

- **IVA** (die Abkürzung steht ursprünglich für *Institute for Vocal Advancement* und inzwischen auch für eine besondere Herangehensweise an die Stimme selbst) basiert auf der Annahme,

dass die Fähigkeit, frei zu singen mit der richtigen Anleitung und den passenden Übungen von JEDEM erlernt werden kann.

Im Gegensatz dazu erwarten viele andere Gesangstechniken, dass ein gewisses Talent zum Singen vorhanden sein sollte. Ihre Übungen verlangen grundlegende Fertigkeiten, sonst funktionieren sie oft gar nicht.

2. Für wen ist diese Herangehensweise besonders geeignet?

Eigentlich für ALLE!

Ganz egal, ob Du einfach Freude am Singen hast oder Deine Sprechstimme verbessern möchtest. Ob Du Dein (stimmliches) Selbstbewusstsein aufpolieren magst. Oder Deine Stimme in Deinem Beruf eine tragende Rolle spielt (z.B. als Sänger, Lehrer, Sprecher o.ä.).

Auch in der **Wirtschaft** (Kommunikation mit Kunden, Geschäftspartnern, bei Präsentationen etc.) spielt die Stimme eine enorme Rolle: In Studien (wie z.B. „**Wirtschaftsfaktor Stimme**“ 2004, „**Karrierefaktor Stimme**“ 2006) wurden Geschäftsführer, Personalentwickler, Personaldienstleister und Trainer befragt. 80% der Interviewten sehen ganz klar, dass **die Stimme wesentlich zum beruflichen Erfolg beiträgt!**

(**Voice sells:** Auftritte und Verkauf: 94%, Erstkontakte: 93%, Präsentationen: 92%, Überzeugungsversuche und Ausübung von Autorität sowie Schulungen und Vorträge: 89%, Bewerbungsgespräche: 78%, Durchsetzung in Teams und im zwischenmenschlichen Bereich: 70%, aus: Die Macht der Stimme, Ingrid Amon)

3. Was ist der größte Nutzen für DICH?

- **Du wirst es schnell feststellen:** Wenn Deine Stimme freier und authentischer wirst, fühlst Du Dich entspannter und souveräner. Vertraust Dir mehr und fühlst Dich in der Balance. IVA ist eine Methode, bei der genau das im Mittelpunkt steht.

- **Persönlichkeit kommt aus dem Lateinischen:** „**per-sonare**“ (durch-tönen, durch den Klang). Man ging also davon aus, der Mensch habe dann eine wirkliche Persönlichkeit, wenn sein Inneres ungehindert nach außen durch-tönen konnte. Auch Du kannst lernen, Deine Individualität wieder mehr und mehr durchklingen zu lassen!

- Deine Stimme ist ein **Schlüsselreiz in der Kommunikation:** wenige Sekunden entscheiden bei Deinem Gegenüber darüber, ob und wie Du bei ihm ankommst. Mit den richtigen Übungen kannst

Du auch stimmlich schon bald wieder mehr (noch mehr?) das transportieren, was Dir wirklich am Herzen liegt und es erreicht den anderen auch in der gewünschten Weise.

- **Es beginnt schon auf Deinem (individuellen) Sprechlevel:** wenn Du hier (wieder) mit entspannter, freier, warmer und nuancenreicher Stimme sprichst, wirst Du als angenehm, authentisch, vertrauensvoll, souverän und beruhigend wahrgenommen. Eine Besonderheit der IVA-Technik ist, dass sie auf dem natürlichen und ganz individuellen Sprechlevel eines jeden ansetzt.

4. Was macht diese Technik aus? Wie funktioniert sie?

- Du lernst Deine **Indifferenzlage (Deinen stimmlichen Heimathafen)** kennen.
- Du erhältst grundlegende Übungen, um Deine ganz eigene, authentische Stimme zu finden.
- Das Fundament unserer Stimme ist die Bruststimme. Ist sie erst einmal entspannt und freischwingend, so kann darauf der vollständige Stimmumfang aufgebaut und entwickelt werden. Zuerst erlebst Du also Deine Bruststimme; später lernst Du auch Deine Kopfstimme (besser) kennen. Dann erarbeitest Du Dir den geschmeidigen, stufenlosen Übergang zwischen den beiden.
 - So bringen wir Deine Stimme langsam, aber sicher ins so genannte **MIXT**. Das ist ein faszinierender Zustand: hier befindet sich Deine Stimme nun in jedem Moment, jeder Lage und jeder Tonhöhe in einer **optimalen Balance zwischen Brust- und Kopfstimme**.

Diese Balance ist dann von Dir variierbar: je nach Lautstärke, Emotion und Stilrichtung, die erreicht werden soll.

- So kommen wir dem „Personare“ näher = Dem Durch-Tönen des authentischen Inneren, was als sehr befreiend empfunden wird. Wie ein „Zu-Hause-Ankommen“. Entspannend, echt und einfach „richtig“ empfunden wird.

5. Konkrete Beispiele:

- Einer Schüler, der als **unmusikalisch/amusisch** galt (= trifft so gut wie keinen Ton, kann keine Melodie nachsingen), und von seinem vorherigen Gesangslehrer zu hören bekam, dass er das Singen doch lieber lassen sollte, probierte er es nun mit der IVA-Technik.

Es war offensichtlich, dass es etliche stimmliche Verspannungen gab. Auch hatte er sich über die Jahre bei der Art und Weise, wie er die Stimme einsetzte, viele ungünstige Gewohnheiten antrainiert.

Nach nur wenigen Stunden mit der IVA-Methode konnte er einen Song von den Beatles relativ entspannt und einigermaßen tonsicher singen!

Völlig gerührt bedankte er sich. Und betonte dabei ausdrücklich sein **neu gewonnenes Selbstbewusstsein**. Und, dass diese Stunden sein **Leben verändert hätten!**

- Sehr oft höre ich schon nach der ersten Stunde von neuen Schülern:

- Wieso bin ich jetzt so glücklich? Es geht mir jetzt so richtig gut!
- So etwas habe ich noch nie erlebt, das war absolut wohltuend!
- Ich spüre mich endlich wieder mehr!

Oder nach regelmäßigen Besuchen:

- Immer, wenn meine Stimme in der Gesangsstunde in einen warmen, sonoren, starken, volltönenden und entspannten Zustand kommt, geht es mir auch psychisch sofort besser. Ich bin dann „in Ordnung“, präsent, geerdet, ja, einfach „stimmig“ mit mir selbst.

6. Was wird davon im Workshop der Sommerakademie „Yin Yoga und Stimme“ vorkommen?

- Du wirst Übungen erleben, bei denen Du Deine **Bruststimme, Deine Kopfstimme** und das **Mixt** erfahren kannst.
- Du erlernst Körperübungen zur besseren und tieferen Atmung.
- Du wirst, gemeinsam mit der Gruppe, das Erlernte beim Singen von **Mantren und heilsamen Liedern** aus aller Welt anwenden. Diese Klänge können sehr berührende und beruhigende Wirkung auf Deinen ganzen Organismus haben. Oft werden sie als herzöffnend beschrieben.

- Neben IVA bin ich auch ausgebildet in „**Heilklangerbeit**“.

Auch diesen Aspekt wirst Du in diesem Workshop kennenlernen: unter anderem werde ich Dich und die Gruppe „besingen“. Was oft als sehr wohltuend empfunden wird (Erinnerungen an die Kindheit...).

Zum Beispiel bei einer tiefenentspannenden Seelengesangs-Reise. Und auch mit Mantren, die ich live zu den Yin Yoga-Haltungen singe....

- Doch Du wirst auch Deine ganz eigenen Erfahrungen mit intuitivem Tönen machen. Du wirst staunen, wie vielseitig und zauberhaft DEINE eigene Stimme klingen kann!
- Lass Dich überraschen!!

Komm mit uns auf eine besondere Reise zu

- vielleicht noch ganz unbekanntem Ebenen - Deiner Stimme!!