

Büning und Bremer
Logopädische Fachpraxis für Stimm- und Sprachstörungen
Spiekerhof 6-8
48143 Münster
tel. 0251-47809
fax. 9879806

Anmerkungen zur Anwendung der Osono-Einklangliege in der therapeutischen Stimmbildung

- Der Jahreston der Erde, cis (Om), ist intensiver und klangvoller, als der Sonnenton fis.
- Fingerschutz zum Spielen erwünscht.
- Liege kann breiter sein, zum Auflegen der Arme,

Fachlich indizierte Auswirkungen einer ca.15 minütigen Anwendung auf der Osono-Einklangliege

Es findet eine Tonusregulation statt: -verspannte Stellen lösen sich,
-unterspannte Stellen werden angeregt,
-Kehlkopf lockert sich

Die Tonusregulation ist wichtig für Stimmtherapeuten;
dadurch entstehen im Körper mehr „Klangräume“ und Resonanzen.

Die Atmung reguliert sich, -das Zwergefell wird aktiviert.
Eine vertiefte costo-abdominale Atmung setzt ein.
Es kommt zu einer Kehlkopf-Tieferstellung und Entlastung der Simme.

Nach ca. 15 Minuten, wird der Mensch auf der Osono Einklangliege ermuntert mitzusummen, „mm“.
Die eigene Stimme vermischt sich mit den gefühlten Klangräumen im Körper.
Mehr Resonanz erschließt sich.
Der Körper ist durchlässiger für die Stimme,
Kompensatorischen Fehlspannungen lösen sich.

Das Ausklingen (wichtig)

Nach Beenden des Spiels der Osono-Einklangliege summt oder tönt der Liegende weiter.
Die eigene Stimme soll das Instrument „ersetzen“.
Die Stimm Lippen im Kehlkopf werden aktiviert. Der Patient kann „aus sich herauskommen“.
Selbsterfahrungen von eigenen Klangräumen im Körper werden gemacht.
Je mehr der Körper bei der Stimmerzeugung schwingt und klingt, desto entlasteter und freier sind die Kehlkopfmuskeln.

Alles in Allem ein tolles Instrument für Logopädinnen, die in der Stimmtherapie tätig sind.