

Bipolarität und Gesang – eine Information für Schüler und Interessierte

Mit der Bipolarität wurde vor einigen Jahrzehnten im Westen ein altes Naturgesetz wieder entdeckt, auf dem die gesamten asiatischen Kulturen sowohl in Medizin als auch in der Kunst fußen: Die Erkenntnis, dass die vorherrschende Mond- oder Sonnenenergie die Lebensrhythmen – und somit den Menschen – körperlich und seelisch ein Leben lang bestimmen.

Während die Sonne einen verengenden Effekt auf die Natur ausübt, übt der Mond einen dehnenden Effekt aus (Ein jedermann bekanntes Phänomen, welches sich aus dem Einfluss des Mondes ergibt ist die „Bewässerung“ unserer Erde, die Wiederkehr von Ebbe und Flut. Und unter dem Einfluss der Sonne wird Wasser entzogen, Materie zieht sich zusammen). Diejenige Energie, die zum Zeitpunkt der Geburt dominant ist, bewirkt eine zeitlebens anhaltende Prägung des Gehirns und legt den Atemrhythmus eines Menschen fest.

Es ergeben sich hieraus zwei polare Atemtypen: der **Einatemtyp** (bei überwiegendem Mondeinfluss) und der **Ausatemtyp** (bei überwiegendem Sonneneinfluss). Während der Einatmer seine Kraft aus der aktiven Einatmung schöpft, verhält es sich beim Ausatmer genau entgegengesetzt: Er entfaltet seine Energie, indem er aktiv ausatmet und den Atem daraufhin passiv einfallen lässt.

Dank Erich Wilk (Musiker, Mediziner), Dr. Schaefer-Schulmeyer sowie die Mediziner Dr. Charlotte und Christian Hagena wurde diese Bipolarität nun auch für den Westen wieder begreif- und erlebbar. Im Bereich des Yoga trug vor allem Dr. Rosina Sonnenschmidt – die während zahlreicher Forschungsreisen in Nordindien immer wieder auf die lunaren und solaren Aspekte stieß – zur Verbreitung dieser Erkenntnisse bei.

Einatmer und Ausatmer haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse, in der Körperhaltung, im Sitzen, im Stehen, für die Leistungserbringung und Regeneration, aber auch in der Ernährung und in den Lebensgewohnheiten. Die von Erich Wilk entwickelte Methode wurde von den Medizinerinnen Dr. Charlotte und Dr. Christian Hagena *Terlusologie* (Zusammengesetzt aus Terra, Luna und Sol) benannt. Sie bietet speziell entwickelte Körper- und Atemübungen für beide Atemtypen, die – im Zusammenspiel mit der typenrichtigen Lebensweise – eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele herbeiführen und Krankheiten vermeiden oder sogar beseitigen können.

Da die Atmung sowohl beim Sprechen als auch beim Singen eine sehr entscheidende Rolle spielt, hat die Entdeckung der beiden unterschiedlichen Typen nicht zu unterschätzende Konsequenzen für die Arbeit an der Stimme. Die besondere Bedeutung der Atemtypenpolarität für die Stimmbildung wurde zudem gestärkt durch Publikationen und Fachbücher von namhaften Stimmbildnern. Durch sie wurden die atemtypen-spezifischen Körperübungen an die Bedürfnisse der Sing- und Sprechstimme angepasst und zum Teil erweitert. Das Resultat: Eine frei schwingende, natürliche und gesunde Stimme.

Literaturempfehlungen

Alavi Kia, R. und Schulze-Schindler, R.: *Sonne, Mond und Stimme, Atemtypen in der Stimmfaltung*. J. Kamphausen Verlag und Distribution Verlag GmbH, Bielefeld. 4. Auflage 2002.

Bek. K. und Buhrow, M.: *Atempolarität: Neuer Aspekt eines alten Themas*. Rohrblatt, (Schorndorf) 13, Heft 3 (1998) 106-108.

Hagena, Ch. und Chr.: *Konstitution und Bipolarität – Erfahrungen mit einer neuen Typenlehre*. Haug-Verlag, Stuttgart. 3. Auflage 2002.

Hagena, Chr. *Grundlagen der Terlusologie. Praktische Anwendung eines bipolaren Konstitutionsmodels*. Haug Verlag, Stuttgart 2. durchgesehene Auflage 2005.

Konter, J.: *Die typenpolare Atemlehre nach Wilk/Hagena in der Flötendidaktik*. Flöte Aktuell 3 (1997) 29-32

Loschky, E.: *Die Bedeutung typenpolarer Atmung für die Stimme*. Forum Logopädie, Heft 6 (1998) 18-20.

Norris, I.: *Are we all the same?* Alpha Print Pty Ltd., 175 Hay Street, East Perth, W. Australia 1983.

Rabe, J.: *Atemtypen – Was für den Einen gut, ist für den Anderen schlecht*. Üben und Musizieren 1 (1999) 83-84.

Schaefer-Schulmeyer, A.: *Die Lateritalitätsveranlagung beim Menschen als Naturgesetz und dessen phänomenale Auswirkungen durch einen hierdurch bewirkten individuellen Rhythmus*. Erfahrungsheilkunde 26, 1 (1977) 7-15.

Seidler-Winkler, B.: *Im Atemholen sind zweierlei Genden. Bipolarität und Stimme*. Pfau-Verlag, Saarbrücken. 2004

Springer, S.P.; Deutsch, G.: *Linkes Gehirn, rechtes Gehirn*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 1998.

Wilk, E.: *Typenlehre, Magnetismus, Charakter und Gesundheit*. Verlag Dr. Francis Ising, Minden/Westfalen 1949.

Jump! Vocalschool

integratives vocaltraining & coaching.
Gesangsunterricht, Vocaltraining & Coaching,
Kurse, Workshops, Seminare
Leitung: Mona Suzann

im Zedium, Stammheimer Str. 22
70435 Stuttgart (Zuffenhausen)
++ 49 (0) 711 - 633 30 86

post@jump-vocalschool.de
www.jump-vocalschool.de