



# Körper- Atem- Stimme



Zu meiner Person:



- Ⓢ *In gute Stimmung kommen (Etonus)*
- Ⓢ *Verstimmungen, Verspannungen lösen*
- Ⓢ *Typengerechte Atmung (solar/lunar)*
- Ⓢ *Zur Ruhe kommen, sich an seine Kraft-Quelle anschliessen*
- Ⓢ *Lebenskraft, Lebensfreude wiederentdecken / in Fluss kommen*
- Ⓢ *Zu sich selber, zu seinem natürlichen Potential / seinem Ausdruck finden*
- Ⓢ *Die Heil-/Ausdruckskraft der gesungenen Sprache entdecken und sich aneignen*
- Ⓢ *Alte Muster und Belastungen auflösen / bearbeiten*
- Ⓢ *Die eigene Stimme entfalten, befreien, entdecken, heilen*



1963 in Bern geboren, Klavierunterricht bei Martha Schmocker (Bern), während dem Studium der Pharmazie an der Uni Bern Gesangsunterricht bei Regina Mühlemann, Michele Goetze und am Konservatorium Bern bei Liliane Zürcher.

Künstlerische Aktivitäten in diversen Chören (Sonderchor des Berner Stadttheaters / Anton Knüsel, Schweizer Kammerchor / Fritz Näf).

Gesangsausbildung nach der Schule der Stimmthüllung (Werbeck) in Finnland bei Christiaan Boele und in der Schweiz bei Marianne Prato mit Spezialisierung in Gesangstherapie.

Weiterbildung bei Hermann Birkenmeier (CH), Romeo Alavi Kia (Wien), Wolfgang Strübing (Berlin), Dr. med. Christian Hagena (Terlusologie) und der terlusologisch arbeitenden Opersängerin Brigitta Seidler-Winkler (D).

Zunehmende Aktivität als Gesangstherapeutin und Gesangspädagogin, Leiterin des Kalliope-Chores (Laienchor) Kurstätigkeit und künstlerische Aktivitäten im In- und Ausland, in Ensembles und solistisch in Messen, Passionen, Abdankungen, Liedabende, Lied- und Ton- Improvisationen / Gestaltungen an Vernissagen und Festen.



www.kalliope.ch

*Therapie Schulung Konzerte*

**Regula Berger**  
NVS-A / EMR®  
Gesangstherapeutin, Sängerin  
Apothekerin

Brauereiweg 6, CH-3612 Steffisburg (Thun)  
Telefon +4133 438 11 13  
Mobil +4179 232 46 02  
r.berger@kalliope.ch

*Therapie & Schulung  
nach der Methode der  
Stimmthüllung unter  
Berücksichtigung der  
typengerechten Atmung,  
künstlerische Projekte*

**Regula Berger**

NVS-A / EMR®  
Gesangstherapeutin, Sängerin  
Apothekerin





## Gesangstherapie

# Körper-Atem-Stimme

Mittels Klängen, Tönen, Sprache und Körperarbeit, mit Bildern (Vorstellungen, Imaginationen) kommen wir auf sanfte Weise unseren Prozessen auf die Spur, unterstützen wir **Selbsteilung**, lernen wir uns selbst und andere differenzierter wahrnehmen, verbinden wir uns mit den **Erd- und Kosmischen Kräften**. Indem wir an uns selbst arbeiten, verändern wir auch unsere Umgebung.

Die Übungen werden zunächst über Nachahmung erlernt, bei regelmässiger Wiederholung, bzw. kontinuierlichem Üben werden Körper und Seele in organischen Prozessen verwandelt, transformiert, belebt. Die Übungen wirken auch als hygienisch eingesetzte Lebenshilfe zu einem Gleichgewicht der Kräfte und können auch als stimmbildnerische Basis zur „Heilung“ oder Entwicklung (Befreiung) der Stimme eingesetzt werden.

Auch für professionelle SängerInnen kann die Methode der Stimmhüllung zusätzliche ganzheitliche Aspekte eröffnen im Umgang mit der Stimme und mit Literatur.

Bei Themen welche mit starker Erschöpfung oder Abbau einhergehen, wird die **Gesangstherapie** auch als **Passivtherapie** (kombiniert mit energetischer, aromatherapeutischer Klang-Fussmassage) angeboten. Im Zwischenzustand „zwischen Wachen und Schlafen“ werden heilsame Prozesse in Gang gesetzt/Selbsteilungskräfte unterstützt.

Es ist möglich individuell im Einzelunterricht oder gemeinsam in der Gruppe zu arbeiten. Ich mache auf Anfrage auch gerne Einführungen, Vorträge, Tageskurse und Singwochen. Programme von bestehenden Angeboten können bei mir angefordert werden (auch gerne per E-Mail) oder in Internet unter [www.kalliope.ch](http://www.kalliope.ch) abgefragt werden.

Diese Angebote ersetzen **keine** ärztliche Behandlung oder Abklärung!

## Klangmassage – heilende Berührung

Die Haut als Organ des Nerven-Sinnesorganismus ist sensibler Übermittler von heilsamen / bewegenden Impulsen. Im Körper sind unsere Erfahrungen, Schocks, Traumata gespeichert, können **Blockaden, Schmerzen, Krankheiten, Krämpfe, Schlaflosigkeit** verursachen und „rufen“ danach, bearbeitet und erlöst zu werden.

Mittels veredelten Torfölen, ätherischen Ölen, Klängen (auf Organe und Körperzonen/Bezüge abgestimmt) können Blockaden gelöst, Schmerzstellen befreit werden.

Über die Füsse kann der ganze Mensch erreicht werden, speziell die Bearbeitung der Übergänge (Verbindung Nacken-Rumpf, Becken-Beine, Knie-Füsse) und auch das **rhythmische Verbinden** des oberen mit dem unteren Menschen (Lemniskatenbewegung) können ausgleichend, harmonisierend und heilungsfördernd (auf verschiedene Leiden/Beschwerden) wirken.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Wasserklangbilder von Alexander Lauterwasser



„Die Klangtherapie bringt Ordnung in das ungebändigte Chaos und Chaos in die erstarrte Ordnung“  
Michael Huber

## Atemtypen solar – lunar

In der therapeutischen Praxis und im Unterrichten wie auch im Beobachten (speziell bei professionell tätigen) Künstlern und Sportlern kann man feststellen, dass es verschiedene Arten von kraftvollem oder natürlichen Einsatz des Körpers gibt: durch verengende-kontraktionsbetonte (**aktive Ausatmer**) oder dehnde dynamische Atemkonstitution (**aktive Einatmer**). Bis ins Visuelle sichtbar überzeugen die einen durch dynamisches Auftreten mit Oberkörperpräsenz, Schwung und Leichtigkeit und entspanntem Blick (**auditive Typen**) oder die anderen in ruhevoller Aufrichte, im Becken zentriert, mit kraftvollem Muskeleinsatz, Kopfbewegung nach vorne geneigt, in Aktion mit wachem Blick (**visuelle Typen**).

Leider ist diese Tatsache bei vielen Therapeuten und Ärzten noch nicht bekannt. Daher werden alle Menschen gleich behandelt und angeleitet, der Lungenfunktions-test testet nur die Kapazität der aktiven Ausatmung, ein Instrument um die Kapazität der aktiven Einatmung (**Inspiration**) zu messen existiert noch nicht. Das erklärt wieso viele lunare Atmer scheinbar eine schlechte Lungenkapazität haben, da sie eben nicht gut und lange aktiv Ausatmen können, sondern die Einatmung das aktive Prinzip ihrer Konstitution ist.

Das Ziel ist nicht, mit Bewusstsein den Atemvorgang zu steuern, sondern bei Störungen den Körper an seine natürliche Funktionsweise zu erinnern bzw. umzutrainieren. (Es gibt von Frau Werbeck „Übungen zum Vergessen des Atmens“). Stress ist oft die Ursache für ein typenwidriges Verhalten d.h. oberflächliche Hochatmung bei Ausatmen oder ein sich Erschöpfen durch betonte und zu lange Ausatmung bei Einatmen. Ein Mensch, welcher mit seiner Körperphysiologie in Einklang arbeitet, singt/musiziert überzeugend durch Natürlichkeit, den Eindruck von Leichtigkeit, Unverkramptheit erweckend: es wirkt weder aufgesetzt, übertrieben, gekünstelt sondern einfach „stimmig“ und ist gefühlsmässig berührend.