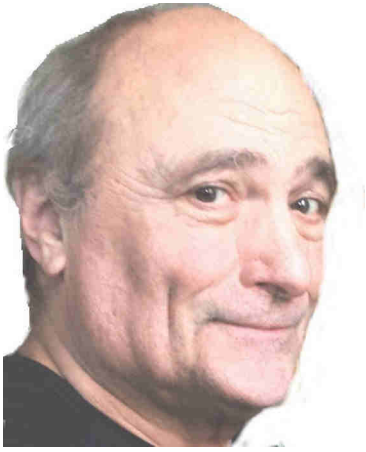
Eberhard Storz

WARM-UP



Meinen Dank an alle „Performer“ unterschiedlichster Couleur, die mitgeholfen haben, diese „Rituale“ zu entwickeln.

EBERHARD STORZ

FIT FÜR DEN AUFTRITT

und jede vergleichbare

Prüfungs/Stess-Situation

WARM-UP

Speziell: Vocal Warm-Up
für StimmbenutzerInnen

tredition®
www.tredition.de

Impressum

© 2016 Eberhard Storz

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

978-3-7345-3287-0 (Paperback)
978-3-7345-3288-7 (Hardcover)
978-3-7345-3289-4 (e-Book)

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

.

INHALT

Zur Einstimmung..... 7

Ab origine (von klein an)..... 9

TEIL 1 generelle Well- und Fitness....... 11

Das Wecken der Hände..... 11

Das Wecken der Sinne.....14

Dusch dich fit..... 16

Fit auf den Punkt..... 18

3 spezielle „Rituale“

Hals und Schultenn..... 27

Die Ohrenübung..... 31

Die Augenübung..... 36

..

Schnellregeneration..... 39

Die Fitmacherserie..... 43

Progressive Schnellentspannung..... 46

TEIL 2 Warm-Ups für den Hochleistungsauftritt

Professional Warm-Up..... 53

wie PWU entstand.. 53

was ein Warm-Up können soll................................. 55

die Anwendung.. 56

Das “physische Reset”... 57

Das emotionelle Warm-Up... 62

Die Formeln zur Selbstinstruktion..............................67

PWU, Intensive Kurzfassung,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ... 69

Vocal Warm-Up..... 71

Spezielle Massage- und Druckpunkte............................... 78

Eistherrapie... 83

Lampenfieber verstehen... 85

Exkurs: Herzschlag und Atmung................... 89

Das Minutenwunder.. 91

Die Sekundenübung... 93

Grundlagen... 96

Anhang.. 100

ZUR EINSTIMMUNG

MORGENSTUND

Wenn Sie sich beim Aufwachen völlig „entspannt im Jetzt und Hier“ fühlen, ist das eine wunderbare Sache. Leider gibt es da zwei kleine Haken:

Einerseits gibt es in der totalen Entspannung keine Körperwahrnehmung, was vermuten lässt, dass Sie in diesem Zustand nicht gleich aktiv werden können, und andererseits gibt es da nicht ausgeglichene Konten: wenn Sie am Vortag eine Hochleistung erbringen mussten, und vielleicht sogar extrem einseitig, im Doppelsinn des Wortes, tätig waren, ist Ihr Körper, auch nach der Regeneration durch den Schlaf, nicht im Gleichgewicht.

Wenn Sie andererseits negativer (Selbst)- Kritik und emotionellem Stress ausgesetzt waren, hat Ihr Gehirn Schutz- und Schonhaltungen gespeichert, um Sie , -und sich-, vor weiterem Missbrauch zu schützen, die bewirken, dass Sie nicht differenziert auf neue Herausforderungen reagieren können.

Und wenn Sie letztlich intensiv komplizierte mentale Anforderungen zu bewältigen hatten, sind Sie mehrfach in „Aufmerksamkeitsstarre“ mit Atemblockade geraten, was der Großhirnrinde nicht gerade zuträglich ist. (Darüber Ausführliches im Kapitel „Lampenfieber“!).

Tatsächlich kann das objektive Befinden „wie es einem geht“, und die subjektive Wahrnehmung der Befindlichkeit „wie man sich fühlt“, weit auseinander klaffen. Missempfindung schafft Missstimmung und umgekehrt!

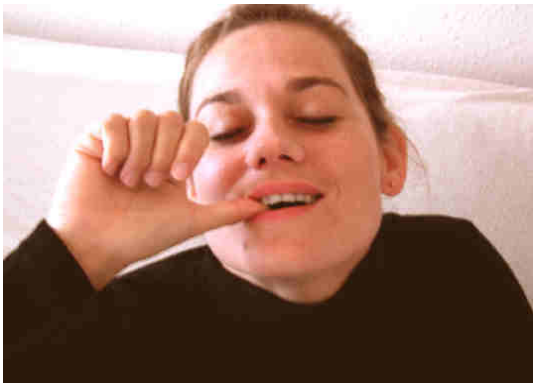
Der Einstieg in den Tageslauf sollte eine „Bestands-aufnahme“ und eine Aktivierung der verschiedenen Potentiale sein . Und dafür können Sie zunächst selbst ein erstaunliches Instrumentarium benutzen, nämlich ganz einfach Ihre beiden Hände:

An den Händen, – (und an den Füßen)-, ist der Körper als Reflexzonen abgebildet, die wie Schlüssel zu den Organen sind. Andererseits sind die Hände selbst geschickte Therapeuten, die Ihre Befindlichkeit, neben anderen Techniken positiv beeinflussen können.

Ab origine

(„Von Klein an“)

Millionen Säuglinge können nicht irren: Daumenlutschen ist eine sanfte beruhigende Massage der Reflexzonen des Gehirns. Ein kurzer Biss auf die Daumenbeere dagegen ist ein Alarmsignal für den ganzen Körper, Sie stellen sozusagen den „Betriebsschalter“ auf AN.



Und nun testen Sie: gelingt es Ihnen, die Fäuste energisch zu schließen? Dieser Test ist auch in der Schulmedizin bekannt: Der Spannungszustand (Tonus) der Hand lässt auf den Gesamttonus des Körpers schließen. Bei Schwächezuständen oder Krankheit gelingt der Faustschluss zunächst gar nicht. Und direkt nach dem Aufwachen, oder auch nach einer wirklich effektiven „Entspannung“ sind noch alle Systeme zur Regeneration „heruntergefahren“. Atmung und Kreislauf garantieren nur die vitalen Funktionen im „Grundumsatz“. Dagegen erfordert jede Aktivität eine adäquate Steigerung von Atmung und Blutkreislauf, für die das Gehirn seit dem Säuglingsalter Muster gespeichert hat.

TEIL 1

generelle Wellness / Fitness

Das Wecken der Hände

Vorbemerkung: In der ausgeschriebenen Form wirken diese „Griffe und Kniffe“ sehr aufwändig. Einmal beherrscht dauert das Ganze nur wenig Minuten.

Begonnen wird immer „herzfern“, d.h. hier, dass zunächst die linke Hand an der rechten arbeitet.

Druck auf das vordere Daumenglied, mit dem Schnabelgriff.

Schnabelgriff

Nun den Daumen von der Spitze her umfassen, zunächst mit Daumen und Zeigefinger, dann vorarbeiten, bis der Daumen von allen Fingern umschlossen ist.

Den Daumen unter Zug in der Hand massieren, dann den Griff lösen, und von der Spitze her „drainieren“, das heißt, sanft ausdrücken

Und gleich an der anderen Hand das Gleiche.

Nun die Schwimmhaut zwischen Daumen und Zeigefinger tief und gründlich kreisend pressen und in die Tiefe massieren.

die große Schwimmhaut

Auch auf der anderen Seite

Und sofort den Zeigefinger umfassen, ziehend in der geschlossenen Hand massieren, und Drainage körperwärts. Mit Hilfe der anderen Hand ein „Hörnchen“ bilden und von oben (Fingerrückseite) und unten (Fingernagel) kräftig drücken.

Und die andere Seite

Weiter am Mittelfinger das gleiche Prozedere

Andere Seite

Am Ringfinger das gleiche Prozedere

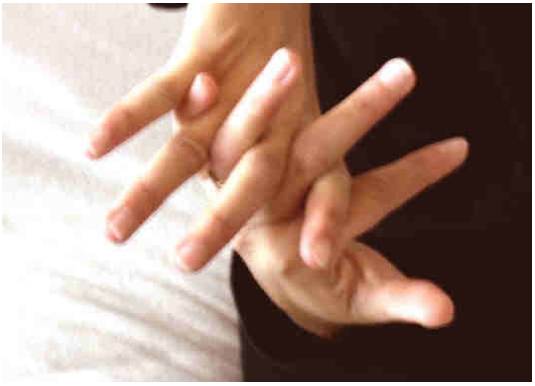
Wieder die andere Seite

Und zuletzt am kleinen Finger

(Vorsicht: der kleine Finger ist ziemlich fragil und gilt außerdem als „Herzfinger“, der keine starke Pressur erlaubt.)

Die andere Seite

Die Finger kreuzen und wringen, dabei auch mit den Fingerspitzen Druck auf die Handrücken ausüben.



Wringen

Nun die Hände gründlich aneinander heißreiben. und kräftig durchschütteln. Und dann beginnt:

Das Wecken der Sinne

Mit den flachen Händen das Gesicht von unten nach oben streichen, zuerst sanft, dann energisch.

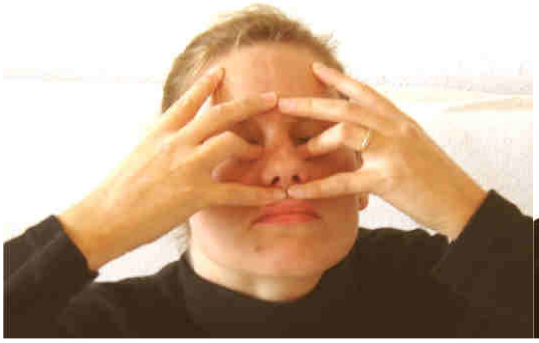
Ein wenig das Schädeldach klopfen

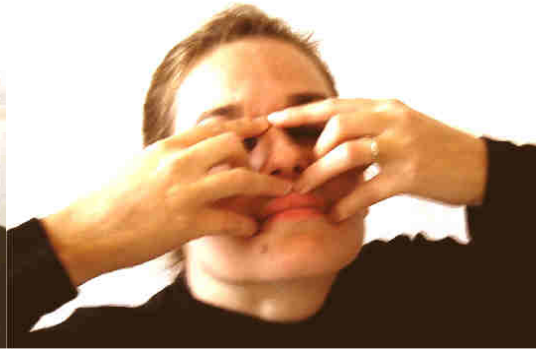
Vom Schädeldach die Hände an die Stirn gleiten lassen bis die kleinen Finger zwischen den Augenbrauen und die Daumen am Ende der Augenbrauen liegen. Nun mit dem Mittelfinger den Punkt genau im Schnittpunkt horizontal in der Mitte der Stirn und vertikal in der Mitte der Augenbrauen fest pressen.

Vorsicht: wenn Sie schlecht disponiert sind, kann das sehr wehtun. Dann verweilen Sie und behandeln diese Punkte mit kleinen kreisenden Bewegungen bis zu zwei Minuten.

Dann etwas Druck auf den Nasenrücken

Verschiedene „Wake-Up“ (und Konzentrations-)-Griffvarianten:





z.B. auch die kleinen Finger rechts und links der Nasenflügel, die Daumen rechts und links in die Mundwinkel, Druck ausüben, die drei anderen Finger massieren mit kleinen kreisenden Bewegungen die Augenbrauen

Und schließlich: Mittel- und Zeigefingerspitzen auf die Schläfen, die Ringfinger an die Nasenflügel, beide kleinen Finger auf die Mitte der Oberlippe und die Daumen auf die Kinnspitze.

Diese „Manipulationen“ können, (und sollen), noch im Bett ausgeführt werden, dadurch wird Ihre Atmung vertieft und der Kreislauf beschleunigt.

Diese und ähnliche Griffe, Finger- und Handmassage und -Pressur, kommen auch bei folgenden „Ritualen“ zum Einsatz:

Die Augenübung
Die Ohrenübung
Hals und Schultern
Von Kopf bis Fuß FIT
Vocal Warm-Up, Das Wecken der Stimme
Power-Points
u.a.m.

zunächst aber noch eine Alternative, nach dem Aufstehen:

DUSCH DICH FIT

Die Reflexzonen können sehr wirkungsvoll mit einem speziellen Massage-Duschkopf behandelt werden.

Ideal wäre eine über Kopf fest installierte Dusche, die den Körper warm hält, und eine Handdusche für die Wechseldusche, aber dieser Luxus wird einem selten geboten.

Begonnen wird „herzfern“, also an **rechten** Fuß.Von unten nach oben, mit harten Strahl, zunächst immer warm und dann langsam die Temperatur verringernd,

- Innen am Bein aufwärts, außen abwärts
- mehrfach Temperatur wechseln
- Gleiches Prozedere am linken Bein
- Dann nach dem gleichen Prinzip den rechten Arm behandeln.
- Auf links wechseln.
- Dann kann sehr wirkungsvoll eine Haarwäsche mit gründlicher Massage der Kopfhaut folgen.
- Hals und Schultern nur warm behandeln. NIEMALS die Halsschlagader kühlen!

- Auch Oberkörper und Rücken, soweit erreichbar. Auch die Nierenpartie (unterer Rücken) nicht unterkühlen.

- Wechseldusche des Beckenbodens. Vorsicht , keine extremen Temperaturen!

- zuletzt lange Striche lauwarm über den ganzen Körper.

Auch als „cool down“ oder „chillen“ („herunterkommen“) nach einer physischen Hochleistung ist die Wechseldusche ideal. Natürlich warm beginnend zur Körperpflege, und dann nach den oben beschriebenen Kriterien.

Und gleichzeitig, kombiniert mit der „Schnellregeneration“ und den „Powerpunkten“ ist sie das Mittel der Wahl zwischen Doppelvorstellungen und ähnlichen Herausforderungen.

Wenn es zeitlich unmöglich ist, sich abzuschminken, genügt u.U. die Behandlung nur an Beinen und Armen!

FIT AUF DEN PUNKT

die gesamten Wellness/Fitness-Manipulationen

zur Selbstbehandlung

Die einzelnen unten beschriebene Elemente dieser Serie können verschieden kombiniert werden und mit unterschiedlichem Timing und unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. Als „Aufweckserie“ gegen morgendliche Anlaufschwierigkeiten und Lustlosigkeit kombiniert sie alle Elemente und wird sehr zügig und mit zunehmender Intensität durchgeführt.

Für Mußestunden und in der Rekonvaleszenz wird sie dagegen als „Verwöhnserie“ langsam und lustbetont ausgeführt.

Die Positionen

bequeme Mittelposition (im Gegensatz zur Seitenlage): auf dem Rückend liegend oder in bequemer Sitzhaltung

Seitenlagen, meist mit einem angezogenen Knie auf der Seite liegend

Bauchlage, hier empfiehlt es sich, ein Kissen unter die Brust oder zumindest unter das Kinn zu schieben

Rückenlage, flach auf dem Rücken, wobei der Nacken durch eine Rolle, und die Beine durch Kissen in den Kniekehlen abgestützt werden können

Die Griffe

Beginnen Sie so:

an den Händen

Druck- oder ein leichter Biss auf das vordere , das ist das “körperferne” Glied des Daumens. (Jede Behandlung des Körpers, auch z.B. eine wechselwarme Dusche, sollte „herzfern“ beginnen, deshalb beginnen wir an der rechten Hand)

die Behandlung am Daumen und den Fingern
nach dem Druck auf das erste Glied,(auch auf den Fingernagel) mit den Fingern am Daumen vorarbeiten, so dass der Daumen zuletzt vollständig in der anderen Hand liegt. Mit dem freien Daumen werden alle erreichbaren Flächen tief durchmassiert, vor allem die innere Handkante (dort liegen die Reflexzonen der Wirbelsäule).

Pressurtechnik an den Fingern wie an den Daumen, außerdem kann jeweils ein „Harmonisierungsgriff“ angewendet werden: Daumen unter der Fingerbeere, das ist der weiche „Tastkörper“, der die Innenseite des vordersten Fingerglieds bildet, Nagelkanten von Zeige- und Mittelfinger jeweils 2 mm seitlich und körperwärts des behandelten Fingers.

Sie werden vielleicht erstaunt feststellen, dass bei großer Müdigkeit oder Unwohlsein ein fester Griff um den Daumen gar nicht möglich ist. Das lässt den Schluss zu, dass man nur dann „die Dinge richtig anpacken“ kann, wenn man gut disponiert ist.

Die Behandlung am Kopf

Klopfen des Schädeldachs
mit den flachen Händen das Schädeldach abklatschen

Heißreiben des Gesichts

Die Bahandlung an den Schwimmhäuten

mit dem Schnabelgriff ,Daumen oben, zugreifen, ziehen, wenn die Hautfalte abrutschen will, kräftig kneifen, **(Vorsicht, das kann sehr schmerzhaft sein!)** und schiebend tief pressieren. (da liegen die Reflexzonen der oberen Lymph-bahnen.

Wringen der Hände
mit ineinander gekreuzten Fingern „wringen“ und die Handrücken pressen

Hände aneinander heiß reiben, noch einmal wird das Potential der Hände als Arbeitsinstrument und als Reflexzone aktiviert
mit zügigen Strichen jeweils vom Kinn zur Stirn reiben

(Das ist die sanfte Methode, die Gesichtsnerven als Alarmsystem für das Gehirn zu benutzen. Ein kaltes nasses Tuch auf das Gesicht oder Eiswürfel auf die Stirn gehören zur Schockmethode!)

Heißreiben der gekrümmten Zeigefinger, und damit

Massage der Augenbrauen und der Jochbeingegend
der Daumen massiert unter dem Jochbein.