

„Annette und Fritz Helmut Hemmerich haben mit dem schmalen Band ein kleines Kunstwerk geschaffen. In den kurzen Übungsanleitungen wird eine Fülle an Erfahrungen spürbar: Ohne zu überfordern führen sie die/den Übende/n mit sicherer Hand und eröffnen den Raum für eigene Töne. Sehr differenziert unterstützen sie das innere Sich-öffnen durch Wahrnehmungs- und Vorstellungshilfen und durch Beschreibungen der eventuell sich einstellenden seelisch-leiblichen Vorgänge, so dass man sich bei jedem Versuchen mitgetragen fühlt. Dadurch entsteht die Bereitschaft und Fähigkeit, auch feine Unterschiede wahrzunehmen und den Reichtum der leisen Töne zu entdecken ohne „den angstbedingten Rückgriff auf gewohnheitsmäßige Vorstellungen“. Sie gehen sorgsam um mit vielleicht auftretenden Hürden und Ängsten, aber dennoch soll das Buch weder der Eigentherapie noch dem Erlernen einer therapeutischen Methode dienen, sondern Übungshilfe sein für das Aufschließen und Erweitern der eigenen Stimme.

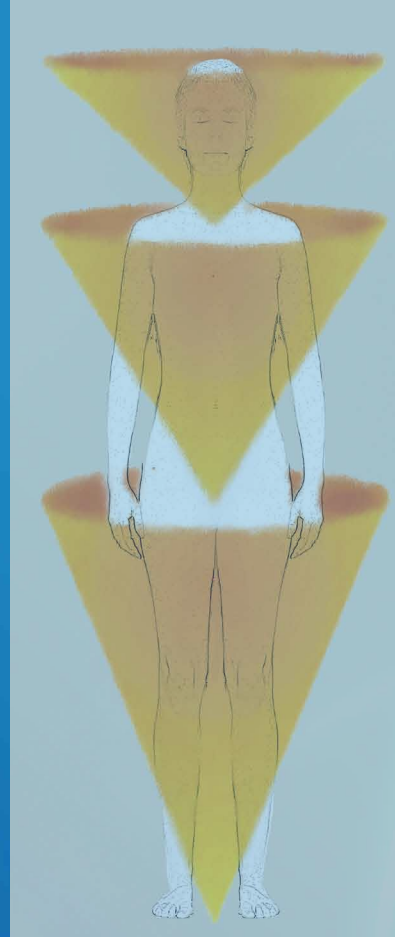
Es ist ein Buch, das hinführt zu dem, was die Autoren im Vorwort beschreiben, „dass man handeln kann ohne etwas zu tun“. Ein wunderbares Buch, dessen nachfolgende Bände mit Freude erwartet werden dürfen.“

aus einer Rezension von Jutta Haag,  
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach  
Schlaffhorst & Andersen

Der Begriff Anaphonesis weist zurück ins Griechenland unmittelbar nach der Zeitenwende und bezeichnet dort eine Stimmübungsbehandlung zur körperkräftigenden und allgemein medizinischen Anwendung. Wenn wir diese Methode heute wieder aufgreifen, dann muss ein neues Element hinzukommen: *Wahrnehmungsschulung*.

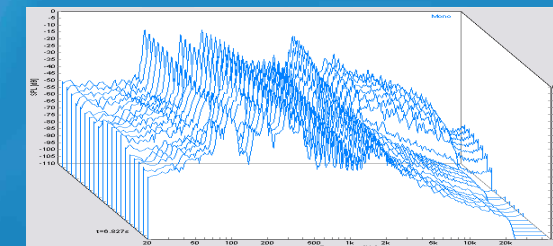
Wirkliche Heilung ist immer Wandlung, sie berührt die tiefsten Ängste in uns. Wenn Handeln (Lautbildung) und Wahrnehmung (Lauschen) beim Menschen als Gegenwartserlebnis ineins sind, dann ist er frei von Angst: im Einswerden mit seinem Eigenton erlebt er Kohärenz - innersinnvollen Zusammenhang und Zusammenhang mit dem Weltganzen. Deshalb scheint das *Geführte Tönen* bei einigen Menschen eine so tiefgreifende Wirkung zu entfalten: sie können neue leibliche und seelische Erfahrungen angstfrei machen. Dabei hilft die Führung des Ich in seiner innersten Natur als rein wahrnehmendes Wesen den angstbedingten Rückgriff auf gewohnheitsmäßige Vorstellungen zu vermeiden. Regelmäßig geübt, sind die Wirkungen überraschend und nachhaltig. Kohärenz ist ansteckend, Inkohärenz auch. Eigenständig errungene, individuelle Gesundheit überwindet die Inkohärenz blosser Symptomtherapie.

Dieser Band bietet eine praktische Einführung in die Übungsmethode. In den Folgebänden dieser Reihe werden die spezifischen Qualitäten weiterer Laute und Lautkombinationen nach und nach entwickelt. Laute sind *Rhythmische Ganzheiten*, deren Wirkungsbereich keineswegs auf den Menschen beschränkt ist. Das heißt aber auch, dass die Art und der Weg der Gesundheit eines einzelnen Menschen nicht beliebig sind. Sein individuelles Ringen gliedert sich in das Potential des Ganzen ein.



„Zum rechten Zeitpunkt bekam ich das Buch Anafonesis-Geführtes Tönen von Annette und Fritz Helmut Hemmerich in die Hand. Die klaren und bildhaften Vorbereitungs- und Übungsanleitungen dieses Einführungsbandes sind auch ohne Vorerfahrung nachzuvollziehen. Wertvoll für die Eigenversuche sind die Einschreibungen im Text, die den Leser aufmerksam machen auf verschiedene Phänomene und Wirkungen. Die Zeichnungen zur menschlichen Gestalt sind eine Anleitungshilfe und Orientierung für die Körperhaltung beim Üben. Eine Bestätigung meiner Raumerlebnisse beim Geführten Tönen stellen für mich die architektonischen Zeichnungen zu den Vokalen dar. Außerdem sind sie ein ästhetischer Genuss. Die Graphiken der Audiospektrogramme visualisieren die für die einzelnen Laute typischen Muster der Frequenzverteilung beim Tönen.“

aus einer Rezension von Marianne Altmaier,  
Medizinische Sektion der Freien Hochschule in  
Dornach



#### Kurz-Info:

<b>Titel:</b>	Anafonesis - Geführtes Tönen. Basislektionen
<b>Art:</b>	Sachbuch
<b>Autoren:</b>	Annette und Fritz Helmut Hemmerich
<b>ISBN:</b>	3-8334-5107-6
<b>Verlag:</b>	Books on Demand
<b>Format:</b>	23,0 x 17,0 x 1,1 cm
<b>Umschlag:</b>	Hardcover mit Lesebändchen
<b>Seitenzahl:</b>	74
<b>Abbildung:</b>	31 vierfarbig
<b>Preis:</b>	28 Euro (CHF 44)

Bezug über VLB (und für Endkunden in jeder guten Buchhandlung)

