

Das

Institut für Rhythmik, Stimme und Soma

geht im Oktober in die Startlöcher !

Diverse Kurse und Veranstaltungen, als auch Einzel - Sessions können dann in Berlin - Schöneberg besucht oder gebucht werden

Das Institut bietet die Möglichkeit sich selbst in Verbindung mit Rhythmik, Musik, Stimme, Leib und Psyche zu erforschen, zu erleben, einzeln oder in Gruppe

Innerhalb unseres Instituts gibt es den

„Raum für künstlerische Freiheit“

Dieser lädt zu Veranstaltungen wie: Lesungen, Performances, Vorträge oder Konzerte ein
Zusätzlich bietet der Raum die Förderung junger Künstler oder Ensembles, die dort proben oder wirken wollen

Live-Performances sowie Demonstrationen

Am 8.Sept. u 21.Sept.

Im Raum für künstlerische Freiheit

Luitpoldstrasse 48- 10781 Berlin-Schöneberg

Der Raum trägt sich alleine ohne staatl. Förderungen
Sie sind herzlich willkommen **das Institut sowie den Raum für künstlerische Freiheit** mit einer einmaligen oder regelmäßigen Förderung oder **Spende** zu unterstützen. Jeder Betrag ist uns willkommen!

Konto Hilde Kappes bei der ING DIBA, 5404886085
BLZ: 500 105 17

„Wir haben viele Stimmen und einen Leib voll Rhythmen, die Musik unsres Lebens folgt dem Schlag unseres Herzens. Lerne zu hören und du lernst zu singen, lerne zu singen und du lernst zu SEIN...“ h.k.

DIE KUNST DES HUMORVOLLEN SINGENS

...richtet sich an Menschen, die ihre Stimme entfalten, fördern oder enthemmen wollen.

Die Facetten menschlichen Seins stehen im Mittelpunkt und formen die Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme. Über Rhythmus Soma, Improvisation, Bewegungs- und somatisch stimmliches Erleben beziehen wir uns immer wieder auf das eigene Potential. Imitation und Identifikation bilden die Grundlage Ausdrucks-Repertoire zu erweitern. Die Methode Lecoq:

„Die neutrale Maske“ dient als Basis hierfür.

Der Transfer zur Stimme aus allem lebendigen in Natur und Umwelt, Mensch und Tier, Elementen und Zuständen schafft Erweiterung des Ausdrucks-Repertoires.

Das mehrstimmige Kreieren von freien und rhythmischen Patterns und Turn-Arounds mit diesem Material lässt bewegten u. verkörperten Gesang entstehen.

Solo-, Dialog- u Gruppen-Improvisationen bilden Raum für emotionale Themen. Gestaltend wirken Themen wie Präsenz, Beziehung und Kontakt!

Singen wird befreit als natürliche menschliche Äußerung, durch humorvolle Karikatur und Charakter-Untersuchung übertrieben und dem heiligen Anspruch des „perfekten Singens“ enthoben. Es wird eine Leichtigkeit erzeugt, die Entdeckungs - Lust weckt und Scham und Scheu sprengt, sinnliche Freude in einer Stimme entfaltet, die kraftvoll „perfekt“ in sich ist!

Perfect singing is singing with joy and humour!

Auch klassische-, Jazz- oder Opern- SängerInnen, die ihre Technik erweitern wollen sind willkommen, auch Menschen, die überzeugt sind, sie könnten nicht singen. Es werden keine üblichen Zuteilungen von Sopran/Alt/Tenor oder Bass gemacht, auch nicht zwischen Profi und Nicht Profi unterschieden

Regelmäßige u. wöchentliche Gruppen: Di/MI/DO 10.30-12.15 jew.30€

DIE FLEXIBLE STIMME / DIALOG DER STIMMEN

EINZELUNTERRICHT IN STIMM-IMPROVISATION UND STIMM-ENTFALTUNG

SOWIE KÜNSTLERISCHE GESTALTUNG FÜR DIE BÜHNE

ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Siehe auch www.hildekappes.de/

Im **DIALOG DER STIMMEN** widme ich meine Intuition der Improvisation des Gegenübers und schwinde meine Stimme in die Resonanz des Anderen ein, imitiere und identifiziere mich mit den Lauten u den Ansätzen u Räumen, die ich höre, trete in einen kommunikativen stimmlichen Dialog, der auf sanfte oder manchmal lockende Weise die Stimme des Gegenübers aus Stereo Typen oder hemmenden Mustern in neue Räume hinein lenkt (mit o. ohne Begleitung). **DIE FLEXIBLE STIMME** bezeichnet eine Herangehensweise Stimme und Person mit mehreren Mitteln (Rhythmus/Musik/Bewegung/Raum/Instrument) interagieren zu lassen, um die mannigfaltigen Facetten bewusst zu machen. Sie setzt sich aus 30 Jahren Erfahrung, einem großen Stimm-Spektrum und meiner Treue zu den beiden wichtigsten Ausbildungen zusammen: Die RHYTHMIK und DIE NEUTRALE MASKE/Lecoq.

„Wenn wir einen Schlag hören, hören wir einen Schlag, was aber kommt vor dem Schlag und kurz nach dem Schlag? Was ist in den Pausen? Was passiert zwischen den Ereignissen? Sind wir uns gewahr wie rhythmisch wir funktionieren? Und Könnten wir uns viel einfacher bewegen durch die Mühen des Alltags hindurch, wenn wir uns statt auf ein Ziel zu konzentrieren, dieses oder jenes unbedingt „verändert“ haben zu wollen, auf diese ständige Bewegung konzentrieren könnten: des Ein und Aus und des Auf und Ab, des Hin und Her Schwingens, des Eindrucks und Ausdrucks, des Einfluss und Ausfluss, der Stagnation, der Lebendigkeit, der Liebe der Distanz des Reichtums des Mangels.....und endlos so weiter....?“ h.k.

RHYTHMUS –SOMA©

ist der Kurz- Begriff für **das rhythmisch somatische Interaktions-Training**, eine dynamisch spielerische Art des Kontakt- und Beziehung Aufnehmens, welche mit den Mitteln: Stimme, Körper, Gerät oder Material zwischen innerem Erleben und äußerer Wahrnehmung interagiert, zwischen sich und dem Gegenüber Verbindung herstellt, sowie Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Die Themen „Führung und Geführt Werden“ als auch Präsenz, Timing und Beziehung, Fein-Motorik/ Grobmotorik, rechte Hirnhälfte /linke Hirnhälfte ergänzen einen Pool an Fertigkeiten, die mit Stimm-Kraft, Stimm-Ausdruck und Flexibilität, Reaktion und Motivation zu tun haben. Nicht zuletzt sorgt der natürlich entstehende Humor durch das Benutzen diverser Stimm-Facetten und improvisatorischer Elemente für eine kontaktvolle „ent-waffnende“ Begegnung, die Lernen mit Spaß koppelt und kreativen Ausdruck vereinfacht!

Auf **Festen und Veranstaltungen, Kongressen oder Tagungen**, welche häufig durch Anonymität an Glanz verlieren, entsteht durch das **rhythmisch somatische Interaktions-Training**, Beziehung zueinander und eine Möglichkeit, kognitive Inhalte spielerisch setzen zu lassen und zu verarbeiten, den Körper wieder spürbar werden zu lassen und durch energetische Reinigung, Erdung und Zentrierung, Spontaneität wieder mehr Orientierung in der Gruppe, dem Geschehen, dem Raum und dem Ort herzustellen.

In **Ausbildungs-Trainings** dient es der Steigerung von Konzentration und Motivation sowie Verstärkung/Verbesserung der Gruppen-Dynamik und der natürlichen „Entladung“ bzw der körperlichen Bewältigung oder Verarbeitung von geistigen, psychischen Inhalten.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt !

Auch als Einzel-Unterricht und Paar-Training mit Schwerpunkt: Präsenz und Timing, Beziehung und Kontakt

“...die Erde unter euren Füßen ist dazu da, euch zu tragen....wenn ihr fallt, dann nur, um der Erde näher zu kommen und damit euch selbst, denn IHR seid die ERDE und der Boden, der euch hält... Ohne euren Körper, in welchem euer Geist die Wurzeln bildet, gibt es keinen Himmel, der euch gut wäre. Wenn ihr den Himmel in seiner Pracht erfahren wollt, dann spitzt eure Ohren, wenn ihr Wurzeln hört, verankert in der Erde, in eurem Körper, seid ihr dem Himmel gewachsen.”
h.k.

SOMATIC EXPERIENCING NACH PETER LEVINE

ist eine psycho-physische Behandlungsweise, die auf Posttraumatische Symptome (PTS)- o. Syndrome und andere Stress-Faktoren lösend einwirkt.

Die Methode nimmt Einfluss auf die Regulierung und Rhythmik des Autonomen Nervensystems und beschäftigt sich mit dem natürlichen Vorgang des “Entladens” und des “biologischen Vollendens”

Im **Institut für Rhythmik Stimme und Soma** wird Somatic Experiencing , kurz SE, hauptsächlich für die Bewältigung von **Auftritts-Ängsten**, sowie der Lösung von Stress mit der Stimme, dem Körper, den Sinnen, an oder mit dem Instrument angewendet, aber auch **kreative künstlerische Blockaden**, kreativ ungelöste Sehnsüchte oder Erfolgs-Stress finden hier Raum.

Sie ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber als selbst zu erlernende Regulierungstechnik auf Psyche, Geist, Soma und Seele große positive Wirkung erzielen! (Einzelsitzungen)

Der Kurs **„Instinkt, Intuition und Präsenz“** beinhaltet die SE-Methode in Verbindung mit dem Auftreten vor kleiner Gruppe !

*„Die Fähigkeit unser Geistwesen fliegen zu lassen und die Vereinigung mit der Inspiration möglich werden zu lassen ist das Eine wirklich wichtige, was einen Künstler ausmacht, das andere ist ES und sich dann wieder runter auf die ERDE zu bringen. In sichtbare oder hörbare Form zu bringen und in den Kontakt zur Menschheit .
Dazu brauchen wir unseren Körper und das volle Gewahrsein dessen und die Bereitschaft eine gewisse Zeit wieder zu verzichten auf die andere -vielleicht leichtere-Dimension.“*

h.k.

THE HUMOUR OF VOICE – SOMATIC SINGING

Das Forschungs-Projekt,
welches in Krankenhäusern und Hospizen singen wird, startet
Mitte Oktober

„Somatisches Singen“ bezeichnet eine Form des mehr –und einstimmigen sehr körperbezogenen Gesangs, die sich darauf konzentriert im Gegenüber eine Resonanz zu erzeugen, die heilsam auf die Rhythmik des Nervensystems einwirkt, sprich bei Überaktivität (Stress/Anspannung/Nervosität) oder Unteraktivität (Dissoziation/Depression/Schwere...) jeweils durch die Wahl der Stücke oder Improvisationen, die in Tempi und Rhythmus und Stil stark variieren eine Gegen-Spannung und Resonanz zu erzeugen, die dadurch natürlich auf den Gesundheits-Prozess einwirken. Mit der eigenen Somatik, dem eigenen Körper-Erleben nehmen wir die Resonanz im Gegenüber und dem Raum wahr, die Veränderung unseren Empfindens und stellen eine Art Neutralität her, wie sie unter Klient und Therapeut herrschen sollte, um dann angemessen musikalisch/ rhythmisch/stimmlich „einzuwirken“.

Diese Arbeitsweise ist entstanden durch das Coachen der Roten Nasen Clowns während meiner Ausbildungszeit in SE und die Erkenntnis, dass jeder Kranke oder Sterbende Mensch oder Kind eine Vielfalt von Stimmungs-Reaktionen in sich trägt, die durch ebensolch vielfältigen angemessenen ‚Ton‘ zum Schwingen gebracht werden kann. Dabei ist Humor oft hilfreich und manches Mal aber auch kontraproduktiv. Die Dichte von Schwingung als auch der Charakter der Stimmung (und der Stimmen) werden hier als Mittel genutzt gesundheitsfördernd, heilsam und „entladend“ einzuwirken.

Die Gruppe besteht aus einer Kern-Gruppe, die sich mit dem Sammeln und Suchen von Literatur und deren Wirkung beschäftigt sowie einer Gruppe von Ausführenden, die in Improvisation und Literatur-Singen ausgebildet werden und in Anzahl und Professionalität changieren kann.

Ziel ist es, ein möglichst großes Repertoire zu erlernen aber auch jederzeit improvisatorisch zu (re-)agieren

Für dieses Projekt werden Sponsoren gesucht !

Bewerbungen sowie

Näheres unter

www.hildekappes.de

Weitere Angebote wie „**Improvisations-Unterricht in allen Disziplinen**“ – einzeln als auch in Gruppe, sowie alle anderen Kurs-Angebote, entnehmen Sie bitte der Web-Seite: [www.hildekappes.de/Das Institut](http://www.hildekappes.de/Das%20Institut)

Wenn Sie als Förderer genannt werden wollen, bekommen Sie einen Guten Platz auf dem Herz der Web-Seite. Wenn Sie anonym bleiben möchten, dann bekommen Sie einen guten Platz in unseren Herzen !

Ich möchte mich bei allen bedanken, von denen ich lernen durfte!

Hk