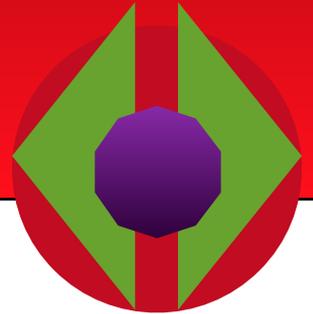


# *Essential Voice Experience*

*Through Body, Rhythm, Music and Sensation*

*Hildegard Maria D. Kappes*



## *essential voice experience* oder Essentielles Stimm-Erleben nach Hilde Kappes

ist eine Methode, die die Stimme als künstlerisches, persönliches und soziales Ausdrucks- und Kommunikationsmittel, aber auch als Resonanz-Träger begreift und fördert.

**Auf drei Erlebnis - Ebenen** und in neun Spielräumen entfaltet sie das individuelle Potential und lässt über einen breitgefächerten und interaktiven Zugang erleben und erkennen, dass Körper und Bewegung, Atmung und Nervensystem ein Netzwerk bilden, welches der Stimme DIE Basis gibt, zu einem freien facettenreichen Ausdruck zu gelangen und zur Essenz der eigenen Stimme vorzudringen.

Stimme und Ausdruck wird erlebbar auf drei Ebenen:

- **die biologische und instinkthafte Ebene - KÖRPER (Bewegung)**
- **die kreativ, künstlerische Ebene - SEELE (Inspiration)**
- **die kommunikative, interagierende Ebene - GEIST (Resonanz)**

Diese drei Ebenen können miteinander agieren oder für sich stehen und werden in jeweils neun Spielräumen vertieft. Die folgenden Methoden wirken unterschiedlich stark auf die drei Ebenen und in die neun Spielräume ein:

- **die Methodik der Rhythmisch-musikalischen Erziehung und ihre interagierende Felder**
- **die “Masque Neutre” nach Jaques Lecoq und “LE JEU” nach Philippe Gaullier**
- **die Kenntnisse des Somatic-Experiencing nach Peter Levine über Resonanz und Regulierung körperlicher und biologischer Prozesse**

**sowie:**

Meine künstlerische Bühnen-Erfahrung, pädagogisch-therapeutische Erfahrungen und die Anlehnung an das Bewusst-Sein der Feldenkrais-Methode, der Franklin-Methode und der Körper-Bildung nach Rosalia Chladek, sowie Elemente aus buddhistischer Meditations -Praxis und Yoga-Praxis;

# Die neun Spielräume des Essential Voice Experiencing

*„Die größte kreative Energie entsteht im Spiel ...“*

## **1 - Das Spiel mit der Bewegung und die Auswirkung auf die Stimme**

Der Tanz der Spiegelneuronen - Empathie und Schwingung  
Interaktive Stimm- und Bewegungs-Improvisation;

## **2 - Musik und ihre Resonanz –Wirkung auf unsere Stimme**

„...Was wir hören, können wir auch fühlen...können wir auch bewegen...“  
Identifikation mit Stilen, Facetten, Stimmungen. Über die Intensivierung musikalischen Erlebens und stimmlichen Ausdrucks;

## **3 - Rhythmus: Die Brücke zwischen „Ich“ und „Du“**

Warum ist Rhythmus und Rhythmik wichtig für die Stimm-Entwicklung? Über Anbindung, Sicherheit, Kontakt und Beziehung und das miteinander „grooven“, sowie die Auswirkung auf den menschlichen Stimm-Ausdruck;

## **4 - Das Spiel mit den Lauten, der Sprache und dem Wort**

Frühkindliches Stimm-Erleben und Wortfindung, das Wiedererwecken kreativer Stimm- und Lautschöpfung, spielerische Sprach-Nachahmung, Erforschung kultureller Sprach-Klänge und rhythmisch-melodischer Strukturen;

## **5 - Das Spiel mit Mehrstimmigkeit oder A- Cappella - Sport**

Chorisches und solistisches Improvisieren  
Die Freude am mehrstimmigen improvisiertem Gesang; Patterns, Turn-Arounds, Ostinati mit Lauten, Rhythmen, Geräuschen und Phantasie-Sprachen;

## **6 - Die Stimme der fünf Elemente : Feuer, Wasser, Erde, Luft – Essenzen des Körpers**

In Atmung, Energie, Muskeltonus und Bewegung: ein neues Bewusstsein für die Stimme! Identifikation mit den Elementen lässt der Stimme Ausdrucksmöglichkeiten offenbar werden, die herkömmliche Zuteilungen von Sopran, Alt, Tenor und Bass sprengen. Die Wirkung imaginativer Prozesse auf den Körper und die Stimme werden in vollem Umfang hörbar. Stimm-Umfang, -Tonus und -Dynamik erweitern sich drastisch;

## **7 - Das Spiel mit den Facetten:**

### **Identitäten, Identifikationen, Charaktere und Archetypen - Typenlehre ad absurdum!**

Imagination – Imitation – Identifikation für Stimme und Körper als Ausdrucks- Erweiterung; Stimm-Theater und Szenisches Spiel;

## **8 - Das Spiel mit dem Spiel: Präsentation und die Lust an Präsenz !**

„Wer nicht so tut als ob, der tut, als ob er nicht...“ - vom Sein lassen des Werden -Wollens!  
Die Kraft des SEINS oder Die Freude am „Spiel vor Publikum“! Die Lust an der Selbst-Darstellung, die Entmachtung des Leistungsdrucks und die Kontrolle über das Lampenfieber ;

## **9 - Das Spiel mit Resonanz und Biologie: Die Stimme und der ventrale Vagus**

Kenntnisse aus SE/Somatic Experiencing sowie Ansätze aus Stephen Porges polyvagaler Theorie  
Gesang und Improvisation als Nervensystem-Regulanz;  
Meditation und Wahrnehmungs-Training als Stimm-Stütze und „Resonanz-Schutz“;

**Spiel-Räume lassen sich miteinander verbinden oder werden konzentriert erforscht!**

## **Zu Hilde Kappes und dem Essential Voice Experiencing\***

Meine Arbeit entwickelte sich aus den Erkenntnissen der rhythmisch-musikalischen Erziehung, die Jaques Dalcroze 1865 ins Leben rief und deren Weiterentwicklung ich durch die Wiener Rhythmik an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Wien 1984-88 genießen durfte, sowie aus der Methode „Le Masque Neutre“ von Jaques Leqoc und Philippe Gaulliers „Le Jeu“, deren Schulen in Paris zu den renommiertesten Fortbildungsstätten für professionelle Bühnenkünstler gehören.

Die Ausbildung in Somatic Experiencing, die durch Peter Levine begründet wurde und die ich in 2011 abschloss, befähigt mich, Aktivierungen des Nervensystems, schnell zu erkennen und durch die spezielle Technik des „*titrierens, pendelns, und orientierens*“ in Regulation zu führen. Ebenso mit dem Phänomen Scham und Scheu oder ‚hohe Aktivierung‘ oder *Unterspannung, Schwere, Dissoziation* umzugehen, welche beim Musizieren oder beim Singen, (sowie beim Bühnengeschehen überhaupt), häufig auftreten kann. Sie hat mich erkennen lassen, wie immens wichtig die Wiederherstellung eines instinktiven kraftvollen persönlichen Seins ist und dass Musik, Gesang und Rhythmus diesen Beitrag zur Stärkung des Individuums und ganzer Kulturen seit etlichen Jahrhunderten schon leistet.

Aber besonders wurde mir klar, wie sehr die Methodik der rhythmisch-musikalischen Erziehung in vorbildlicher Weise künstlerisch-kreative Prozesse mit Persönlichkeits-Stärkung, - Bildung und –Entwicklung verbindet und permanente heilende Regulierung des Nervensystems fördert und somit in einer elementaren Bildung des Menschen integriert sein sollte.

Meine zwanzig jährige Bühnen Erfahrung gibt mir zusätzlich die Freude an Kreativer Umsetzung und Gestaltung der persönlichen Prozesse in musikalische und szenische Formen.

*\*Das Essential Voice Experiencing möchte mit dem englischen Namen auf die Einflüsse der internationalen Lehrer und Schulen hinweisen.*

**Hilde Kappes** Luitpoldstrasse 48 – 10781 Berlin mobil: 0049-173- 61 21 187  
[www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de) [www.vimeo.com/hildekappes](http://www.vimeo.com/hildekappes) [hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net)