



## **Element FEUER in Stimme - Bewegung - Sprache - Ausdruck**

**23./ 24.03.2019 Samstag/Sonntag 12-18/ 12-16 Uhr;**

**120€ (für Wiederholungstätterinnen) /150€ (für Frischeinsteigerinnen) für Frauen**

**Ort: Schöneberg/Wilmersdorf** (Adresse bitte bei Anmeldung erfragen)

Ausgehend von den vier, (fünf) Elementen: Feuer - Wasser - Erde - Luft, (Äther) suchen wir über den Ausdruck und die Identifikation mit den Eigenschaften jedes Elementes unsere eigenen Anteile, die entweder vorherrschen, verschüttet sind, sichtbar sind oder schon selbstbewusst gelebt werden.

Mit Stimme, Körper und Sprachen, und in Verbindung mit Musik(en) legen wir uns mächtig ins Feuer. Allerdings ohne ERDE und ein kurzes Wiederholen der anderen Elemente gehen wir nicht in Identifikation mit Feuer...warum ?

Weil es heiss wird, leidenschaftlich und brenzlich vielleicht, weil es schnell und intensiv wird und weil eventuell eine Kraft spürbar wird, die uns das Gefühl gibt, die Kontrolle zu verlieren. Wir brauchen Stabilität und Sicherheit um unser Feuer anzufachen. Deshalb die Erde vorher! Das Wasser um den Körper beweglich zu machen, weiblich, sinnlich, sehr verbunden oder die Luft, um den Geist tanzen zu lassen und transparent zu werden, leicht und kaum fassbar...und irgendwo da, beginnt das Feuer sich sicher zu fühlen.

Oftmals haben wir sehr viel mehr Leidenschaft für die Dinge, Sehnsucht oder ein Brennen für etwas als wir zeigen mögen oder aber die Gesellschaft, die Familie die Beziehungen in denen wir sind, halten uns davon ab, vielleicht weil sie (wir) denken...es gehört sich nicht...es ist albern...weil wir uns schämen laut und feurig, expressiv oder kraftvoll zu sein. Aber eigentlich machen wir das Wichtigste zu Nichte. Unsere Lebensenergie, unsere unerschütterliche Trieb-, Lebens- und Liebeskraft. Mal ehrlich: Wer sind wir wirklich ohne Leidenschaft, wer oder was kommt eigentlich raus aus mir, oder rüber zu den Anderen. Und wozu ist es wichtig, dass wir anstecken, anfeuern, mitreißen können...? Auch wenn wir vielleicht eher der ERDE oder dem Luftelement zugeordnet sind, so haben alle Menschen einen Puls, ein Herz und Leidenschaft für etwas.

Viel wird geredet von „Kontrolle verlieren müssen“, *hey sei nicht so kleinkariert und strukturiert, lass mal los'...*haha...das Feuer in uns weiß genau, wo es lodern darf, wann es ausbrechen kann und kraftvolle Wärme und Lust versprühen kann...Bitte Respekt davor: es weiß über die Macht, die es hat (wie jedes Element übrigens). Wir gehen es langsam an und bauen es angemessen an unsere Kondition auf und haben genügend Pausen. Wir wollen in unsere Kraft und nicht an uns verbrennen...nicht verglühen. Feuer ist auch Verstoffwechslung, metabolisieren, verdauen !

Wir identifizieren uns nicht mit unserem Bild von Feuer sondern steigen in die Essenz von Feuer ein, untersuchen Bewegung, Klang, Geräusch des Feuers, die Energie der Bewegung darin wird zu unserer Energie. Wir imitieren nicht...wir identifizieren uns. Musik hilft uns dabei. Wir üben es in Gestik, Mimik, Augenblick (Kontakt) und Bewegung.

Feuer geht ans Äußerste, entfaltet unserer Leidenschaft, ohne Scham und Schuldgefühl. Feuer ist gierig und geht ins Nehmen, ohne Rücksicht, auf Verluste. Feuer nimmt sich Geld, nimmt sich Sex, nimmt sich Raum und Luft und nimmt sich LIEBE ! Manchmal ist es pure Wut. Wir werden konfrontiert mit jahrtausendealter Tradition, dass Frauen nur zu bestimmten Situationen oder in bestimmten Ländern oder zu bestimmten Tänzen, Gesängen...feurig sein dürfen, laut und extrovertiert sein dürfen oder gar Lust oder Wut zeigen dürfen. Wir spüren die Ohnmacht vielleicht dieser vielen tausend Jahre von Anpassung, vielleicht spüren wir Akzeptanz und vielleicht dringen wir zu der Kraft vor, die ihren Weg geht und unseren Körper autark werden lässt, eine Art Gier, die einfach nur ESSENZ ist. Essenz des Lebens.

\*\*\*\*\*

Der Kurs wird allen Frauen empfohlen, die interessiert daran sind, ihren Ausdruck zu entfachen oder anzufeuern, sei es in Stimme, auf dem Instrument, in Sprache, im Tanz, in der bildenden Kunst. Auch Laien werden eingeladen mit zu machen, da jede Art von Niveau einen Raum bekommt.

Durch die Tools aus Somatic Experiencing kann sich jede Frau sicher sein, ihre Grenzen immer nur soweit zu öffnen, wie es verträglich ist. Frauen, die Probleme haben, Grenzen zu ziehen, werden Möglichkeit haben, erst einmal ihren Raum zu erfahren, in welchem Grenzen gezogen werden müssen. Die Arbeit ist sehr vielschichtig und intensiv aber auch Ressourcen orientiert und gemeinschaftsfördernd. Viele Übungen sind kommunikations- und beziehungsfördernd. Die Gruppendynamik wird durch bestimmte Übungen permanent reguliert und gefördert. Jede Teilnehmerin ist aufgefordert persönliche schwerwiegende Probleme nicht unangemessen auszubreiten, das Seminar ist kein Therapie-Ersatz.

Es ist: Persönlichkeitsstärkend, kreativitätsfördernd, enthemmend, verbindend, Spontanität - und Flexibilität fördernd, Grenzstärkend, Geist formend, Seele erleichternd und Herz öffnend.

Für Musikerinnen ist dieser Kurs Basis-Kurs für den Aufbau Kurs „Die Kunst des bewegten Musizierens“ (Hier arbeiten wir mit dem solistischen Ausdruck, welcher durch die Identifikation mit den Elementen professionalisiert, intensiviert und sicherer werden kann.)

**Hilde Kappes** ist Sängerin und Musikerin, Diplom-Rhythmikerin, Film-Musik/Hörspiel-Komponistin, Autorin, sowie Practitioner für Somatic-Experience nach Peter Levine, unterrichtet seit 2007 an diversen Universitäten und Hochschulen in Deutschland, Österreich, Schweiz, Spanien und China im Fach Rhythmik, Stimme und Bewegung, Performance und Präsenz.

Seminare wie „Die Kunst des bewegten Musizierens“, „The Humour of Voice“, „Der Gesang der Elemente“ oder die „Rhythmik des Nervensystems“ sowie das Coaching von Chören und Bands, Ensembles aller Genres und Solo-KünstlerInnen gehören zu ihrem Tätigkeitsbereich.

Sie tritt seit 25 Jahren national und international mit Solo- oder Band-Programmen auf.

Sie erhielt mehrere Preisauszeichnungen, wie den Rhoner Sur Prizes/Bolzano, den Prix Pantheon/Bonn und andere für ihre Solo-Performance. In 2016 begründete sie die Arbeitsweise Opera Instincta. siehe auch [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de), [www.operainstincta.com](http://www.operainstincta.com)