

# FEUER WASSER ERDE LUFT Improvisation mit Stimme und Körper

## Workshop mit Hildegard Maria Kappes im Exploratorium Berlin 13./14./15. März

Die Arbeit nach dem französischen Theater-Pädagogen Jaques Lecoq, die sich auch "neutrale Maske" nennt, ist nicht auf die Maske an sich beschränkt. Der kreative Ausdruck (sei es in Stimme, Tanz, Schrift, Bild) wird auf besondere Weise entfaltet. Persönlich betrachtet finde ich diese Arbeit auch äusserst spirituell zugleich. Es geht immer darum, die "neutrale Mitte" zu finden, das sozusagen "Leere", aus dem die schöpferische Kraft entsteht. Durch die Identifikation mit den Elementen können wir Essenzen durchdringen, die sämtlich in uns vorhanden aber selten genutzt werden. In Resonanz gehen mit den Elementen heisst auch, Ausdrucksweisen in Körper und Stimme finden, die unsere Stimme Charakter und Eigenschaften geben, die den Umfang, den Stimmklang und auch die Kraft beeinflussen und deutlich verändern. Die Verbindung von Stimme und Bewegung im Raum hat zudem etwas sehr befreiendes, was für viele, die sich als "nicht singenkönnend" bezeichnen, ein Meilenstein sein kann. Das Trainieren der "Leere" heisst auch wertfreie Präsenz zu üben, was wohl das Schwierigste ist im freien Ausdruck.

**Kommentar einer Teilnehmerin:** "Die Arbeitsweise von Hilde Kappes, die auch tools aus somatic experiencing\* beinhaltet, leitet die Gruppe und den Einzelnen respektvoll an, kennzeichnet sich durch eine hohe Musikalität, Flexibilität und Spontaneität aus, die eine hohe Bereitschaft zur Lust am Singen erzeugt. Man weiß nicht, wie einem geschieht...es ist ein grandioser Mix aus Stimm-Theaterarbeit und Persönlichkeitsentfaltung, aber immer musikalisch, rhythmisch bewegt und man fühlt sich zu jeder sekunde sicher gehalten."

\* *Somatic Experiencing ist eine Behandlungsart, die sich mit der Regulierung des Nervensystems befasst. Im Falle von Auftrittsangst, kreativen Blockaden, Stimm-Scheu-nis wende ich sie, wann immer sie gebraucht wird, an. In diesem Kurs wird die Methode nicht zur Traumaheilung angewendet, auch wenn man sie aus diesem Zusammenhang kennt. In diesem Kurs dient sie der Regulierung des Nervensystems und der Stimme ! siehe auch: [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de)*

\* *Einzel-Sessions in somatic experiencing\* sind zu buchen bei mir persönlich. 0173 61 21 187*

13./14./15. März- Anmeldung bei mir: 0173 61 21 187 oder [hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net)  
oder im Exploratorium Berlin, Mehringdamm;

[https://exploratorium-berlin.de/veranstaltung/feuer-wasser-erde-luft-improvisation-in-stimme-und-bewegung/?fbclid=IwAR20nROYUXX-VnfE5JWnGZvbu1YINLWb3R5v7rytrmDCOKkID84YhO\\_kN\\_k](https://exploratorium-berlin.de/veranstaltung/feuer-wasser-erde-luft-improvisation-in-stimme-und-bewegung/?fbclid=IwAR20nROYUXX-VnfE5JWnGZvbu1YINLWb3R5v7rytrmDCOKkID84YhO_kN_k)