

# Improve Your Voice !

## essential voice experiencing mit Hilde Kappes



### „Der Gesang der Elemente“ - Stimme und die „neutrale Maske“

Identifikation mit den Elementen nach Lecoq  
in Berlin 17. Dezember

Zeit: 12.00 - 18.00 Kosten: 100€/ 80€! Anmeldung bis 10.12.

Die Identifikation der Elemente als Basis berührt das Jahrtausend alte Wissen der östlichen Kulturen, dass die fünf Elemente: Feuer - Wasser - Erde - Luft und Äther, Essenzen unserer energetischen und körperlichen Struktur sind. In vielen Heil-Methoden wird damit erfolgreich gearbeitet, sei es in der ayurvedischen Behandlung oder der traditionell chinesischen Medizin.

Jaques Lecoq, ein französischer Theaterpädagoge entwickelte die Methode "Neutrale Maske", die den Ausdruck und die Facetten des Seins auf eine Art "stillsten neutralsten Punkt" zu führen versuchte. Die ESSENZ des Spiels sollte wichtiger werden als der Schauspieler an sich. Durch Identifikation mit den Elementen als auch Aggregatzuständen, Charakteren und auch in der Identifikation mit Tieren fand er im Spiel zu einer immensen Erweiterung des kreativen Ausdrucks. Das sich identifizieren mit den Elementen in Körper, Geist und Energie erfordert die oder eine Neutralisierung der "Identifikation mit sich selbst", sprich: Glaubens-Muster, Bewegungs-Muster und Überzeugungen werden aufgeweicht und entlarvt um sich der größt möglichen Präsenz für das Spiel und die Identifikation zu öffnen. Manchmal mit einer neutralen weißen Maske und manchmal ohne, übt der Körper, das Individuum eine Art Ent-Leerung des alten Repertoires, um in Muskeltonus, Bewegung und Spiel einen neutralen Zustand erkennbar werden zu lassen, der zum Bsp. die Dynamik von Feuer oder Wasser erfasst. Wenn er erfasst und empfunden wurde, kann dieses Spiel dann wiederum in Personifizierung bzw. "Figur" , Rolle oder Stück gebracht werden. Neu erlangte Ausdrucksweisen, Dynamiken im Spiel und Präsenz, in Körper und Raum kann dann in jene Kunst Richtung transferiert werden, die man benötigt: Musik, Text, Tanz, Bild. ABER AUCH FÜR NICHT KUNST SCHAFFENDE ist dieses Erleben ein komplett neuer Zugang zum Körper und zur Stimme !

Der Transfer in die Stimme und in Gesang dieser imaginativen und identifikatorischen Prozesse lassen Stimm-Umfang, -Tonus und -Dynamik drastisch erweitern. Es entsteht eine neue Bandbreite emotionaler und technischer Ausdrucks-Möglichkeiten, die anders kaum zu erreichen ist.



**Hilde Kappes** ist Sängerin und Musikerin, Diplom-Rhythmikerin, sowie Practitioner für Somatic Experiencing nach Peter Levine, unterrichtet an der UDK Berlin im Fach Rhythmik, Stimme und Bewegung, sowie in freier Praxis das ESSENTIELLE STIMM-ERLEBEN: einzeln, in Klein Gruppen und in Chören. siehe auch [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)

*„Diese ungewöhnliche Methode der Stimmerfahrung und des Stimm Erlebens lässt alle Zweifel im Keim ersticken, dass singen nur für bestimmte Menschen gemacht sei. Sie zeigt uns Facetten der Stimme auf, die wir nie für möglich gehalten hätten, lässt spielend und humorvoll diverse verdeckte vergrabene Identitäten wach werden. Zudem ist sie eine Methode der Achtsamkeit und der Präsenz. Die Mischung, die Hilde Kappes anbietet von interaktiven Rhythmik- und Bewegungsübungen, die Musikauswahl oder ihr eigenes Spiel am Klavier um die Umsetzung und Identifikation in den Körper zu erleichtern und der sanfte Transfer in die Stimme oder die Sprache dann, ist ein Erleben, welches man nicht oder kaum beschreiben kann. Ich nehme das Erlebte und die identifizierten Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und nicht zuletzt Äther mit in meinen Alltag und meine Arbeit und sogar in meine Beziehungen. Meine Stimme hat sich durch mein Körpererleben und besonders durch die Präsenz, die durch die Identifikation mit den Elementen enorm verstärkt wurde, derart verändert, dass ich mir jetzt nicht mal mehr vorstellen kann, wie mir vorher Singen gelang... von einem Workshop- Teilnehmer geschrieben, 2016;*



*alle photos: Dieter Sum; Bei der Aufführung des HerzStimmTheaters nach einem dreitägigen Workshop unter der Leitung von Hilde Kappes, in der Musikhochschule Trossingen 2017;*

Info zum HerzStimmTheater auf  
[www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)