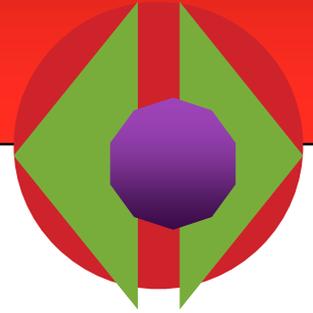


# ***Essential Voice Experience mit Hilde Kappes***

*Through Body, Rhythm, Music and Sensation*



***Essential Voice Experience ist  
Erfahrung - Erleben und Erkenntnis !  
Essential Voice Experience ist künstlerisch kreatives Schöpfen und Eintauchen  
in Präsenz  
Essentielles Stimmerleben ist essentielle Entfaltung !***

## **Essential Voice Experiencing oder Essentielles Stimm-Erleben**

ist eine Methode, die die Stimme nicht nur als künstlerisches, persönliches und soziales Ausdrucks- und Kommunikations – Mittel begreift , sondern auch als Resonanz-Träger (projektiv und introjektiv) nutzt und auf drei Erlebnis - Ebenen und in neun Spielräumen fördert und entfaltet:

- **musikalisches und rhythmisches Erleben**  
Steigerung von Interpretations – und Ausdrucks-Möglichkeiten
- **persönliches und körperliches Erleben**  
Kontakt zum inneren Empfinden über Bewegung und Wahrnehmung
- **darstellerisches Erleben**  
Kontakt und Beziehung und Wirkung nach außen

Sie benutzt dazu:

- **die Methodik der Rhythmisch-musikalischen Erziehung von interagierenden Feldern**
- **Inhalte der “Masque neutre” nach Jaques Lecoq und des “LE JEU” nach Philippe Gaullier**
- **die Kenntnisse des Somatic-Experiencing nach Peter Levine über Resonanz und Regulierung körperlicher u. biologischer Prozesse**

**sowie:**

Meine künstlerische Bühnen-Erfahrung, pädagogisch-therapeutische Erfahrungen und die Anlehnung an das Bewusst-Sein der Feldenkrais-Methode, der Franclin-Methode und der Körper-Bildung nach Rosalia Chladek

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

- **Das Spiel mit der Bewegung und die Auswirkung auf die Stimme**  
Der Tanz der Spiegelneuronen - Empathie und Schwingung !  
Interaktive Stimm- und Bewegungs-Improvisation
- **Musik und ihre Resonanz –Wirkung auf unsere Stimme**  
„...Was wir hören, können wir auch fühlen...“  
Identifikation mit Stilen, Facetten, Stimmungen. Über die Intensivierung musikalischen Erlebens und stimmlichen Ausdrucks.
- **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.
- **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
- **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
- **Die Stimme der fünf Elemente : Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther – 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.
- **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
- **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 !
- **Das Spiel mit Resonanz und Biologie: Die Stimme und der ventrale Vagus** (Stephen Porges polyvagale Theorie, sowie Kenntnisse aus SE)  
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 Legoc und Philippe Gaulliers LE JEU, deren Schulen in Paris noch heute eine Offenbarung für viele professionelle Bühnenkünstler sind.

Die Ausbildung in Somatic Experiencing, die durch Peter Levine begründet wurde und die ich in 2011 abschloss, befähigt mich Aktivierungen des Nervensystems, wenn es ums Singen geht schnell zu erkennen und durch Achtsamkeit in Regulation zu führen. Ebenso mit dem Phänomen SCHAM UND SCHEU oder hohe Aktivierung umzugehen, welche beim Singen (sowie beim Bühnengeschehen), sehr 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 seinem englischen Namen auf die Einflüsse der internationalen Lehrer und Schulen hinweisen.

