

MURHYTRA - der Tanz der Phönix

**rhythmisch -musikalisch - traumaheilungsorientierte Praxis -
kreativer Prozess und gestaltungsorientiert (kein Therapie Ersatz)**

Speziell entwickelt für Menschen, die nach langer Krankheit oder durch chronische Krankheit oder traumatische Begebenheiten den Anschluss an ihre Kreativität und auch Spontaneität verloren haben. Wir arbeiten mit der Traumaheilungsmethode SOMATIC EXPERIENCING nach Peter Levine und nach der rhythmisch-musikalischen Methodik, die interaktiv an GESTALTUNG und mit Improvisation in den Feldern Musik - Bewegung - Stimme /Sprache - Material arbeitet. In Kleingruppen oder/und Einzelarbeit zu buchen; Mal mehr auf Stimme, mal mehr auf Bewegung bezogen oder auf Performance auf Bühnen bezogen oder im inklusiven Rahmen oder für Jugendliche, die gemeinsam ein Bühnen-Projekt entwickeln, um Vergangenes zu verarbeiten, alle Angebote stehen unten und können auch individuell noch angepasst werden.

Zielgruppen: alle - auch für Jugendliche, Erwachsene mit oder ohne Einschränkungen und Seniorinnen/Senioren

**Alle Angebote können bei mir telefonisch oder per mail gebucht und erfragt werden.
hildekappes@gmx.net**

*„...ich bin der festen Überzeugung, dass der Mensch
durch den Einsatz seiner kreativen Kräfte eine Selbstheilung in Gang setzt,
die wesentlich für die Entfaltung seiner Persönlichkeit und die Entwicklung seiner
Ressourcen ist.
Traumata, kurze oder langanhaltende demütigende Situationen erleben wir wohl fast
alle, die Kunst ist es, eigene Ressourcen zu finden und diese zu stabilisieren: dazu
gehören Menschen, gute Beziehungen aber eben auch
der Umgang mit sich selbst und dem Gespann: Körper- Geist - Seele.
Sich aus - zu - drücken.... sich zu gestalten gibt uns die Möglichkeit, sich selbst
gespiegelt zu sehen im eigenen „Werk“ - was nicht immer einfach auszuhalten ist!“
Hilde Kappes*

Alle Kurse zu buchen bei Hilde Kappes unter 0176-66870133 hildekappes@gmx.net

**Einzel- Sessions finden im Raum für künstlerische Freiheit statt in der LUITPOLDSTRASSE 48 in
Berlin Schöneberg** Alle erklärenden Texte und mehr Info auf: www.hildekappes.de

oder www.operainstincta.com

Rhythmik/somatic experiencing „Aufruhr und Einkehr“

In diesem regelmässig stattfindenden Kurs, fokussieren wir die Wechsel von aktiven und passiven Phasen in unserer Körperempfindung. Unser Nervensystem ist eine ständig sich ladende und entladende Station, im Kleinen und Feinen aber auch im Großen und Groben reguliert es mal besser, mal schlechter. Manche Ladungen finden keine Entladung, manche Entladungszustände und „Pausen“ finden keine neue Ladung. Impulse, die über Musik und Bewegung gegeben werden, kann unser autonom funktionierendes Nervensystem antreiben oder beruhigen. Ich arbeite mit tools aus somatic experiencing (nach Peter Levine). Wir nehmen die Regungen des Sympathikus und Parasympathikus wahr; die Wechsel von Aufregung und Entspannung, Kontraktion und Ausdehnung sowie die diversen Tempi und erforschen den Stillstand - die PAUSE - und das Sich Revitalisieren. Durch das Gewahr Werden der biologischen Reaktionen gewinnen wir mehr Kontrolle über unseren Körper sowie: Orientierung, Stabilität und Sicherheit. Meditations - Übungen, kreative Atem-Arbeit (Atem- Rhythmen) sowie die Mittel Musik und Bewegung unterstützen unseren Fokus auf die Rhythmik des Nervensystems. (Hier fliesst auch die polyvagale Theorie von Stephen Porges mit ein. Der ventrale Vagus ist beteiligt an Kontakt und Kommunikation, Mimik, Gestik, u.a. - er trägt äusserst viel dazu bei, zu hohe Aktivierungen wieder zu regulieren oder auch unterspannte Zustände wieder zu beleben, allerdings je nach instinktiver aber auch geprägter „Einschätzung“ des Gegenübers.)

Ich arbeite viel mit Musikbeispielen aus allen Gattungen und mit eigener Begleitung (je nach Raum und Instrumenten)

Dienstag morgen 9.30 - 11.00 oder/und Dienstag Abend 18.30 - 20.00 Uhr

Kosten: 25€, ermässigt 20€ (Zehner-Block)

ANGEBOT 2 - Gruppe (oder einzeln)

Stimme und Präsenz - „The Power of Voice & Movement“ -

Macht und Ohnmacht in Performance und Persönlichkeit

Über die Stimme und (Bewegung) und die Arbeit in der Gruppe werden Themen wie Dynamik der Stimme, Gefühle wie Macht und Ohnmacht reflektiert und künstlerisch verarbeitet oder gestaltet. Die Arbeit ist explizit kreativ künstlerisch gestalterisch gedacht, auch wenn sie an der Grenze zur Heilpädagogik/Therapie arbeitet, steht der Prozess des schöpferischen, gestalterischen - ganz egal welchen Niveaus - im Zentrum. Der Kurs dient somit nicht als Therapie Ersatz, kann aber durchaus heilsame Wirkung auf die eigene Performance und Präsenz haben. Themen wie Scham oder Scheu, die aus Ohnmacht entstanden sind, werden hier sanft aufgefangen. Gestaltung, Formbewusstsein aber auch Improvisation und wie dies auf unsere Persönlichkeit einwirkt wird anhand von Stimme, Sprache, Geräusch und Atem immer in Beziehung zum Körper erfahren.

Kosten, siehe Info Text auf web-seite

Mittwoch morgen: 10.00 - 11.30 oder Mittwoch Abend: 19.30 - 21.00 Uhr

90 min: einzeln 90 € - in Gruppe ab Vier: 35€ pro Person;

Zehner-Block - 10% Ermässigung

siehe Text und Info auf:

www.hildekappes.de oder www.operainstincta.com

ANGEBOT 3 - Gruppe oder einzeln

Talking To The Drum - Recovering from toxic relationship

Die hohe Kunst sich aus toxischen Begegnungen oder traumatischen Ereignissen zu lösen ist nicht, das sich weiter hinein drehen und kognitiv verstehen wollen, sondern ein ganz neues Vertrauen zu gewinnen, welches sich auf DICH und die Welt konzentriert. Auf Deine innere Power und Dynamik, denn die ist ähnlich wie Musik und Rhythmus: Tempo, Timing, Impulse, Akzente, Phrasierung und vieles andere, dass DU bestimmen kannst und die deiner Kontrolle unterliegen. Es ist eine sehr heilsame Arbeit !

Über Musik und Rhythmus können wir den erstarrten, ängstlichen Tonus vorsichtig wieder bewegen oder das flüchtige, hektische Timing besänftigen. In einer Einzelsession oder in einer Klein- Gruppe kannst du die Wirkung erfahren von Rhythmus, Timing, Zeitgeschehen und Dynamik und wie es wirkt auf Dich und deinen Organismus, deinen Geist und deine Psyche. Bei allem wende ich die Prinzipien aus somatic experiencing (SE) an und bewege mich mit dem Rhythmus des Nervensystems.

siehe Text und mehr Info auf: www.hildekappes.de oder www.operainstincta.com

90 min: einzeln 90 € - in Gruppe ab Vier: 35€ pro Person ;

Zu buchen unter: hildekappes@gmx.net

ANGEBOT 4 - Gruppe oder einzeln - Fortbildungen Musiklehrer_innen/Pädagogen/Betreuer:

Die Angst der Musikpädagogen vor den Emotionen (der Schüler*innen/ Studierenden)

In dem musikpädagogischen Fach Rhythmik/Musik und Bewegungserziehung werden über kreative Prozesse und Gestaltungsarbeiten mit dem Körper (und mit der Stimme) sehr viel unbewusstes Material geweckt: im positiven als auch im negativen. Auch in anderen meist künstlerischen Ausbildungen kommt man sehr schnell an Grenzen, als Studierende, da Hochschulen und Universitäten einem strengen Lehrplan folgen müssen und keine Zeit, auch nicht die nötige Ausbildung haben um hochkommendes Material aus Seele-Geist-Psyche „ordentlich“ aufzufangen. Therapeutische Hilfe ist nicht immer unbedingt der letzter Weisheit Schluss, muss aber des öfteren aufgesucht werden. Hier entsteht dann oft eine Trennung von privater Persönlichkeit und Individualität und beruflicher Identität, an die eine hohe Anforderung gestellt wird, die mit der privaten oft gar nicht vereinbar ist. In meiner täglichen Praxis behandle ich des öfteren Menschen, die nach dem Studium (des Gesangs oder des Instrumentalstudiums) sich nicht in die berufliche Praxis trauen und den Beruf wechseln wollen. Die Sensibilisierung für Beziehung und für die immer wirkende Resonanz zwischen Lernendem und Lehrendem ist eine der wichtigsten Garantien für das Gelingen von Lernen.

In diesem Kurs möchte ich explizit für Pädagogen- angehende und im Beruf stehende- theoretisches und praktisches vermitteln, um mit Emotionen, mit Ladungen, mit zu schwachem Tonus (Nervenkostüm) von Studierenden oder zu forderndem Tonus umzugehen. Sie brauchen keinerlei psychologische oder therapeutische Kenntnisse - ich arbeite mit ganz gezielten tools aus somatic experiencing u.a., die sich mit den biologischen Reaktionen befassen, die entstehen, wenn Kontakt und Kommunikation gestört wird. Selbst-Kontrolle und Orientierung wird wieder gestärkt, bzw. klarere Handlungsspielräume erschaffen.

90 min: einzeln 120 € - in Gruppe ab Vier: 3 Stunden 60€ pro Person;

siehe Text und mehr Info auf: www.hildekappes.de oder www.operainstincta.com

Zu buchen unter: hildekappes@gmx.net

Unsere Aufgabe (der Rhythmik-Methode) ist es, nicht nur musikpädagogisch zu wirken, sondern zu erkennen, dass innerhalb eines Studienganges, die Verknüpfung von Feldern und Mitteln, das ständige Interagieren dieser, einen unfassbar großen Bereich eröffnet, der plötzlich Zugänge und Umgänge ermöglicht, die in der ganzen Schulzeit verwehrt und verweigert wurden.

*Der dadurch unerschöpfliche Vorrat an Spiel- und Lernfeldern (besonders auf die Zeit eines Studiums gemessen), kann auch ein reguliertes Nervensystem überfordern und Schichten freilegen oder Befindlichkeiten an die Oberfläche schwimmen lassen, die Lehrkräfte dann schnell überfordern. Als Ausrede dient dann oft der Satz: wir sind Musikpädagogik und keine Therapie, aber die Vielfalt der Fächer und Felder, der permanente Austausch und Kontakt zu Studien-Kolleg*innen, die Erwartung, dass man das künstlerische Wesen entwickelt und zusätzlich der Druck in einem kreativ freien Feld aber dennoch Prüfungen ablegen zu müssen, lässt in manchen Fällen tiefe Leere oder Überforderung entstehen, die die unerschöpfliche reiche Quelle an Kreativität versiegen zu lassen scheint.*

Wir müssen wissen, was es mit Menschen macht, wenn sie sich ausdrücken dürfen und im Studium explizit Gestaltung und Form erlernen dürfen und müssen. Dies ist praktisch nicht möglich, ohne die persönliche Entwicklung ebenso ernst zu nehmen.“ Hilde Kappes

ANGEBOT 5

Inklusiv - Exklusiv für Menschen mit und ohne Einschränkungen

Wir arbeiten in Einzel-Sessions oder in Klein-Gruppen an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Einzelnen, mit Atem, Stimme, Sprache, Bewegung und Musik. Instrumente stehen zur Verfügung oder werden mit gebracht

siehe Text und Info auf: www.hildekappes.de oder www.operainstincta.com

siehe auch Text zu den Soundmotion Boxes

Weitere Angebote für Künstlerisch Schaffende oder Kreativ Tätige oder solche, die Entfaltung suchen: Für Gruppen, fortlaufende Kurse: künstlerisch - kreativ

• Rhythmik/Musik und Bewegung und der Weg zur Gestaltung

*Über explizit ausgewählte Musiken, aller Gattungen, befassen wir uns mit der Reaktion des Körpers im Raum und der Bewegungsmöglichkeiten, die wir haben. Wir hören, wir reagieren, wir erkennen die Form, die Dynamik der Musik, die Zeit, die Tempi, die Rhythmik...erforschen den Raum, den die Musik braucht und setzen Musik in Gestalt um. Das ist **bewegtes Musik-Begreifen** oder aber auch: Sich Selbst erkennen, sich selbst Raum geben in sämtlichen Facetten der Musik und der Bewegung, improvisiert und gestaltet. Gestaltungsprozesse können sehr viel Potential für die persönliche Entwicklung freisetzen, aber auch in Gruppen für bessere Dynamik sorgen.*

Zielgruppen: *Für Menschen, die Musik verstehen wollen: über ihren Körper; über den Raum, für Menschen, die Bewegung brauchen oder wieder entdecken wollen und die über Musik und Rhythmus mehr zu motivieren sind. Alle Niveaus! Achtung: extra Seniorinnen-Gruppe und extra Jugendlichen Gruppen*

Zeit: Mittwochs um 18.30 - 21.00 Ort: wird noch bekanntgegeben

- **Rhythmik/ Stimme und Bewegung /Stimm- und Bewegungs - Improvisation**

„The Humour of Voice and the Sound of Movement“

In diesem regelmässig stattfindenden Kurs werden Stimme und Bewegung als sich gegenseitig befruchtende und entwickelnde Mittel behandelt, die miteinander in der Gruppe oder im Duo oder solistisch zum Ausdruck gebracht werden. Auffällig ist, wie sehr die Stimme an Charakter, Ausdruck, sogar an Umfang und Kraft gewinnt, wenn der Körpereinsatz räumlich werden darf, wenn musikalische Parameter mit dem Körper ausgedrückt werden in Raum, Zeit, Kraft, Form. Diesen Kurs empfehlen wir Menschen, die mit ihrer Stimme schon experimentiert haben und keine Scheu haben, ungewöhnliche Töne zu hören (von sich und anderen)

- **Stimme und Improvisation - „A- Capella - Sport“**

siehe auch das Herz-Stimm - Theater auf www.hildekappes.de

Hier üben wir spontane Mehrstimmigkeit und solistisches Singen, vor- und nachsingen, fremde Sprachen, rhythmische Patterns, etwas Bewegung, viel Phantasie, viel Rhythmus-Training mit Stimme und Bodypercussion, aber auch einfache Lieder. Auch für solche, die unerfahren sind in Improvisation, einfach nur Stimmen hören, nachsingen und verstärken wollen und langsam an Sicherheit dazu gewinnen wollen. (In all meinen Kursen gehe ich mit sehr scheuen Menschen adäquat um.