

*„Wenn Worte verzweifelt die Wahrheit suchen, dann  
schweige, während Du singst.“*

**Alle Stimmen sind willkommen.  
Keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.  
Nur der Wille des Hinhörens !**

**Mittwochs:**

**Einschwingen um 19.00 - 19.30** für jene, die eine  
Einführung und Aufwärmung für die Stimme wollen: 5 €  
**Start des Sakralen Improvisierens:**  
**19.45 – 20.45 Uhr**  
**bitte pünktlich da sein und ab 19.45 das Gebot  
des Schweigens beachten!**

**Sonntags: 17 Uhr Einsingen**

**Beginn der Meditation: 17.45 – 18.45 Singen**

**Teilnahme-Gebühr für die Sakrale Improvisation:**  
**zwischen 10€ und 20€**  
**Studenten/Arbeitslose 5 -10 €**  
**Einsingen extra: 30min. 5€**

**Ort: Luitpoldstrasse 48, Schöneberg – Laden  
rechts**

**Anmeldung dringend erbeten !**

**[hildekappes@gmx.net](mailto:hildekappes@gmx.net)**

**oder: 0173-61 21 187**

## **Meditative sakrale Improvisations-Gesänge**

**Im „THEATER DER STIMMEN“**

**Mit HILDE KAPPES und anderen**

Diese Form des **improvisierten Vor- und Nachsingens** dient ausschließlich dem Entstehen lassen von sakralen Melodien und dem ein- oder mehrstimmigen Be - Antworten.

In einer Meditations-Haltung sitzend und einem allgemeinen verbalen Schweigen für 60 Minuten gibt es immer Vorsingende , die frei erfindend sind und Nachsingende, die, die selbe Melodie wieder geben oder eine zweite, dritte Stimme entstehen lassen.

Auch gibt es die Möglichkeit nur zu sitzen, zu schweigen und zu lauschen. In der Gemeinschaft gibt es keine Konkurrenz der Singenden. Jene, die sich noch nicht reif fühlen, lauschen so lange wie sie Zeit brauchen. Hören, bewusstes Hinhören trainiert die Stimme. Der Rhythmus ist getragen und lässt Zeit, sich auf das Vorgegebene ein zu schwingen.

Der Atem der Gruppe beginnt sich dadurch allmählich zu „bündeln“ und bewirkt jene **EINSPITZIGKEIT** des Denkens, der **STIMMUNG** und Fokussierung des **GEWAHR-SEINS** von dem tragenden „Gefäß“: Gruppe.

Das sakrale Singen hat eine extrem beruhigende und wohltuende Wirkung auf das Nervensystem und stützt sich auf die Phänomene: Gemeinschaft und Resonanz. Die Vorgabe sakraler Melodien führt weit in die Entstehung von Chor - Gesang zurück u. ähnelt der Gregorianik, manchmal auch dem Singen von Mantren. Identifizierung damit öffnet Räume, die archaisch in uns angelegt sind. Im Improvisieren verstärkt sich der Raum durch eine eigene Sprache, eigene Phrasen und damit auch durch die eigene Person, die „in“ den Anderen Beantwortung findet.

Ohne den Anspruch schamanischer oder anderer „heiliger“ Rituale wenden wir den Blick (und das Ohr) auf unsere „sakralen Welten“, mit allen Prägungen, die es da gibt, wobei es jedem frei gestellt ist, Heilung gewisser Themen anzustreben oder zu „besingen“. Jeder Ton hat Resonanz!

Text und Copyright: Hilde Kappes 2013

\*\*\*\*\*

Meine Arbeit ist beeinflusst von Jaques Dalcozes Erfindung der **RHYTHMISCH-MUSIKALISCHEN ERZIEHUNG** (ca.1898) und dem Wiener Rhythmik-Team von 1987, Jaques Lecoq (†1999) und seinem Theater der neutralen Maske, der buddhistischen Nonne Ayya Khema (†1997), sowie Peter Levine, dem Erfinder von Somatic Experiencing /SE – Trauma Behandlung, sowie meiner 25 jährigen Bühnen-Tätigkeit als Performerin, Sängerin und Musikerin. Die Essenz dieser Richtungen ist das Gewahr-Werden von **PRÄSENZ**.

**Siehe auch : [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)**

