

The Power of Voice & Movement

Macht und Ohnmacht in Performance und Persönlichkeit

Was haben Begriffe wie Dynamik/ Starre, Orientierung/ Desorientierung, Flexibilität/ Stabilität, Kraft/Schwäche mit deinem ganz persönlichen Ausdruck in Stimme oder Bewegung zu tun? Oder umgekehrt: was hat Improvisation mit Stimme und Bewegung mit all diesen Themen zu tun ?

Die Inhalte dieses Seminars werden in den Fragen offenbar, (s.u.) die mir alle ständig in meinen Stimm-Bewegungs-Workshops begegneten und denen ich hier explizit Raum geben möchte. Der Fokus sollte immer derselbe sein, bei all den Fragen: Wie kann ich mich selbst in meinem Atem, meiner Energie, meinem Selbst, meiner Stimme, meiner Bewegung als stark, als gesund kraftvoll und dynamisch erleben, als machtvoll aber nicht manipulativ sondern als selbstermächtigt, meine eigenen Stärken nutzend und mich mit Herz und Verstand verbinden. Zu spüren, wo Rückzug und Grenzen wichtig sind und zu wissen, wo Öffnung am rechten Platz Entwicklung möglich macht, hat oft mit unserem Instinkt zu tun. Bei zu häufigem Übertreten der eigenen Grenzen verwischt die Orientierung. Das biologisch „Normale“ wird plötzlich schwierig. Die Stimme und der Körper in Bezug zu Musik und Raum und Mensch sind unsere Spiegel in diesem Kurs.

Die Arbeit ist faszinierend und immer wieder voller Wunder. Im geschützten Raum, den ich herstelle, ist Platz für erhellende und humorvolle Erfahrung. Durch meine eigene Bühnenerfahrung über 25 Jahre, meine Ausbildung in somatic experiencing (SE) und Dank meines Rhythmik Studiums haben wir ein gutes Gemisch von Ausdrucksarbeit: stimmlich-musikalisch-tänzerisch aber auch Übungen für die Rhythmik des Nervensystems, welche Halt spendend sind, oder entladend und vor allen Dingen Neu-Orientierung und damit Sicherheit im Ausdruck ermöglichen.

Ich lade nicht nur Kreative oder Kunstschaffende ein, oder solche, die auf die Bühne müssen, (wollen) sondern auch explizit Menschen mit Behinderung, Einschränkungen oder chronischen Krankheiten, sowie absolut Stimm-Scheue und solche, die Missbrauch erfahren haben. Das Seminar dient dennoch **nicht** als Therapie-Ersatz sondern ist im besten Fall Regulierungsmassnahme von Energien und/oder Ausdruckserweiterungsraum.

Einzel-Sessions in SE und Rhythmik können zusätzlich gebucht werden, dabei betone ich, dass ich die Arbeit an Ausdruck als extrem heilende Massnahme empfinde aber keinerlei therapeutischen Heilansprüche habe und diese auch nicht von mir zu erwarten sind. Durch mein Klavierspiel, meinen eigenen Gesang und Atem gehe ich immer wieder

in Kommunikation und reguliere mit Hilfe von Musik und anderen Impulsen heilpädagogisch zu viel Aktivierung oder zu viel Passivität.

Verschiedene Modi:

1. Schnupper - Vortrag mit Übungen 3 Stunden pro person 60€

-Corona konform - hier wird das Singen im Moment noch vereinzelt bei offenem Fenster, hinter Schutzwand angewendet oder mit Maske;

2. Tages - Seminar 6 Stunden mit großer Pause pro person 150€

3. Wochenende - Seminar

Freitag Abend 18. - 21.00/Samstag/Sonntag: 10 - 16 pro person 250€
(ca. 15 Stunden) je nachdem kommen Unterkunft und Verpflegung hinzu)

4. Eine Woche

jeden Tag von 12 - 18 Uhr Mo - Fr ca. 30 Stunden... pro person 490€
(hier kommt noch Verpflegung und Unterkunft dazu)

5. Einzel-Session 90 minuten - 90 € innerhalb oder an ein Seminar gehängt80€

empfehlenswert bei allen Fragen von Macht und Ohnmacht - oder auch Mut und Courage, Lampenfieber oder auch bei chronischen Krankheiten, oder Missbrauch durch Narzisstisch gekränkte Persönlichkeiten; auch per zoom möglich sonst auch live in Berlin oder mit Fahrtkosten und Unterkunft auch überall.

Information und Anmeldung:

hildekappes@gmx.net oder 0176-66870133

(wichtige Erklärungen zur allgemeinen oder momentanen oder körperlichen Befindlichkeit, bitte per Telefonat oder mail vorher, auch bei Fragen gerne Telefon Termin ausmachen)

Nähere Information/oder mehr Inhalt siehe folgende Seiten:

28 offene Fragen zu Stimme - Macht - Person - Persönlichkeit

Zu mir persönlich:

siehe www.hildekappes.de oder www.operainstibeta.com

Videos zu meiner Aufführungskunst unter youtube, besser noch Vimeo.com

28 Fragen zu Stimme - Macht - Person - Persönlichkeit

1. Welche Macht/Ohnmacht erlebst du, wenn du kreativ bist, oder wenn Du auf der Bühne stehst,
2. wie bringst du diese nach aussen oder
3. wie verhinderst du das Gefühle der Ohnmacht dich deiner bemächtigen?
4. Welche Macht oder Ohnmacht erlebst du im Alltag, wenn du singen möchtest, es nicht und niemals zulässt und 1000 Gründe vorschiebst?
5. Wie sehr bist du vertraut mit der Kraft deiner Stimme?
6. Hälst Du die Macht deiner Stimme aus ?
7. die Größe und die Schönheit?
8. Was löst sie aus in Dir ?
9. Hälst Du es aus, dich schwach klingen zu lassen ?
10. Wie ist es mit deinem Humor ?
11. Darfst du spielen mit der Stimme, dem Körper ? Verrückt sein ? Ent-Rückt?
12. Wie holst du dich wieder zurück ?
13. Oder wie und wie viel darfst du dir erlauben ins Reich der Phantasie abzudriften
14. Welche Macht und Ohnmacht erlebst du durch Krankheit oder chronische Beschwerden und
15. was davon drückt deinen Atem, deine Energie deine Stimme in dunkle oder scheue Ecken?
16. Was, wenn du durch das Spüren deiner Stimme mehr an Selbstermächtigung spüren könntest?
17. Wie schafft sich deine Stimme Raum, den Du noch mitempfinden kann?
18. Oder schiesst sie übers Ziel hinaus à la „Flucht nach vorne“ ?
19. Tut sie Dinge, die Du selbst gar nicht hören kannst, nicht wahrnehmen möchtest ?
20. Ist der Raum, den sich die Stimme schafft, Dein oder der Raum der anderen ?
21. Ist der Raum nur in deinem Inneren und kaum nach aussen sich wagend?
22. Gehe ich in Kommunikation und spüre ich die lebendige Resonanz?
23. oder spüre ich Scham und Peinlichkeit?
24. Beame ich mich ins Reich der Phantasie und falle, wie aus allen Wolken, wenn ich die Augen wieder öffne?
25. Was bedeutet Power - Kraft - Dynamik - Macht für mich persönlich ?
26. Wie ereignet sich Kraft - welche Dynamik wohnt der Kraft inne ?
27. Was kann Kraft - Power - Dynamik in mir auslösen oder anrichten?
28. und wie werde ich Herrin oder Königin, Herr oder König über diese „Mächte“?

Wenn Du einige dieser Fragen interessant findest, bist du richtig in unserem Kurs !

Inhalte:

Stimm-Ausdruck mit Einbezug des Körpers und der Bewegung, Körperausdruck mit Stimme im Raum über Musik von mir begleitet (diverse Instrumente) oder ohne, sowie praktische Übungen stärken erst unsere Wahrnehmung und unsere Grenzen. Arbeit am Boden mit sehr viel Zeit und Ruhe erden uns. Begegnung mit dem und den Anderen stärkt unsere Kommunikation und unser social engagement system. Ich möchte explizit Menschen die Möglichkeit zeigen, ihre eigene Macht in Stimme - Atem und Energie kennen zu lernen und zu erfahren, weil Körperarbeit verbunden mit Stimme und Atem, die eigene Präsenz und somit die eigene Macht stärkt.

Was lebendige Dynamik der eigenen Stimme bedeutet, und wie sie zu befreien ist, und was es bedeutet sich in einer Gruppe zu befinden, die wir als Gefäß nutzen wird in dieser Arbeit offenbar. Natürlich begegnet uns auch das Thema der Ohnmacht. Ich bin durch die Ausbildung in SE davon abgekommen, typische Theaterübungen zu machen, die die Ohnmacht kraftvoll besiegen will. Wir arbeiten nach dem Beispiel von SE und gehen immer nur soweit, wie der Körper (die Stimme) Sicherheit empfindet.

Zu Mir : Was habe ich studiert

In der **RHYTHMIK** meine Grund-Ausbildung- (Musik und Bewegungspädagogisches Fach an der MDW - Uni in WIEN) arbeiten wir uns durch die großen Themen **RAUM -ZEIT - KRAFT - FORM**. Dies mit den 5 Mitteln : **Musik - Stimme - Bewegung - Gerät (Instrumente, Gegenstände, Requisiten) - Material** und das in diversen Feldern: Sozialisation - Sensomotorik - Interaktion - Ästhetik - Multimediale Situationen

Methodisch didaktisch rankt sich alles um Erfahrungen der affektiv- sozialen, der kognitiven oder der pragmatisch - motorischen Bereiche. Über Kreisprozesse in einem gruppenpädagogischen Verfahren, erfahren wir eine solche Vielzahl von Möglichkeiten, Begegnungen und Kommunikation, dass Kreativität in jeder Hinsicht erweitert, bestärkt, befreit und gefördert werden kann.

Damit aber werden auch tiefer liegende Schichten geweckt, die manchmal förderlich und manchmal nicht förderlich sind in einem Studium. Genaue Abgrenzungen hat dieses musikpädagogische Fach nicht und wabert damit manchmal um die persönliche Entwicklung herum, bzw. in der einfachen Abgrenzung von: „Wir sind keine Therapie“ werden Prozesse erst angeregt und dann aber methodisch didaktisch wieder gebremst, da sich niemand verantwortlich fühlen möchte, für die tieferen Ebenen des Einzelnen, die über die Herausforderung sich kreativ zu entwickeln ganz natürlich mit hoch schwimmen. Natürlich herrscht Unsicherheit, weil Zuständigkeiten dafür geschaffen werden sollten und weil das Fachwissen fehlt. Durch die Ausbildung in **somatic experiencing nach Peter Levine**, die ich bei Dr. Larry Heller absolvierte, habe ich einen Schatz gewonnen, der meine Ausbildung komplettiert in einer Weise, wie ich es vorher nicht für möglich hielt. Für mich ist das Fach RHYTHMIK schon lange nicht mehr nur musikpädagogisch sondern sehr viel mehr!