

## Die Kunst des Singens –

## DIE „FLEXIBLE STIMME“

Auf der Suche nach der *eigenen Stimme* - der authentisch und flexiblen Stimme - müssen wir vieles aus dem Weg räumen und neues willkommen heißen. Dieser Prozess ist ein extrem persönlicher Prozess, der behutsam aber sogleich motivierend unterstützt werden muss/sein will.

Die Methodik und Didaktik der Rhythmik/Musik und Bewegungserziehung ermöglicht mit der Vernetzung verschiedener Mittel einen natürlichen und sehr körperlichen Zugang zur Stimme .

Sie gibt dem Lernenden die Möglichkeit **über Bewegung, Körper, Musik und Rhythmus** die Stimme zu entfalten, auf ungewöhnlichen Wegen zu entdecken oder zu befreien von zu stark leistungsorientiertem und selbstkritischem Anspruch.

**Künstlerisches Gestalten und Formen** aus improvisatorischem und experimentierfreudigem Spiel heraus dient zusätzlich als Transfer, persönlich aufkommende Themen zu entflechten.

*„Wie ein Kind , welches selbstverständlich in der Natur am Fluss entlang hüpfte und zu singen beginnt, so gerät der Singende durch von außen stimulierende Impulse in einen Gesamtzustand, der die Kanäle für seine "freie Stimme" öffnet. Dabei wende ich mich mit meinen mir zur Verfügung stehenden Mitteln (Improvisatorische Begleitung am Klavier oder anderen Instrumenten, Improvisation und Imitation mit meiner Stimme u.a.) ganz dem singenden Menschen und seiner Geschichte zu. Seine Person, seine Neigungen und Prägungen sind genauso von Bedeutung wie seine Sehnsüchte und Ziele. Jedoch liegt die Betonung immer auf dem Hier und Jetzt, der Sehnsucht und der Absicht. Zu lange zu verharren im Anschauen der „alten Muster" heißt Energie zu binden. Eine Art "neutraler Zustand" wird erwogen oder angestrebt...von da aus begegnen wir Facetten in uns, die vorher keinen Raum fanden. Die Stimme (die Person) wird weicher, flexibler und durchlässiger.“*

**Arbeit an:**

**Der eigene Raum**

**Distanz und Nähe**

**Stimme und Bewegung**

**Vielfalt der Stimme, zentrierte Kraft und ein flexibler Körper**

**Haltung und Präsenz des ganzen Körpers (und auch Geistes)**

**Bewegung, Koordination, Impulse, Spontaneität**

**Identifikationsmethode „Die neutrale Maske“ von Lecoq**

### ***Der eigene Raum***

Die "Zweier-Beziehung" zwischen Lehrer und Schüler wird im Einzelunterricht "ent-schärft". „Ich möchte den Prozess dahin gehend unterstützen, dass der Singende Mensch seinen eigenen Raum findet und nicht zur Nachahmung oder Unterwerfung der Lehr- Person neigt oder gar "für mich singt", wie es oft üblich ist. Der Nachahmungsprozess ist für das "freie Singen" nicht förderlich, es sei denn, man begibt sich bewusst in Nachahmung diverser Charaktere.

Der Singende Mensch steht räumlich meist nicht zu mir schauend sondern frei in der Mitte des Raumes. Das Erlernen des „Sich Raum Nehmens“ und bewusst Füllens wird hier geübt. Ich sitze schräg hinter der Person und begleite meist am Klavier der Übung oder Situation angemessen oder begeben mich hin zu der Person.

Die Sicht auf die Wirbelsäule bzw. die Haltung des Körpers im Raum kann ich am besten seitlich betrachten. Meine Wahl ob ich mich hinter die Person stelle um Resonanz Räume zu verstärken oder die Wirbel-Säule/oder den Rücken in Abstimmung mit ihr zu berühren oder ob ich an der Seite mit der Person singe oder mich frontal zu ihr stelle, erfüllt immer eine ganz bewusste Absicht, die mit **Begegnung - Beziehung und Raum** zu tun hat.

### ***Stimme und Bewegung:***

Um Stimme zu locken muss immer erst der Körper gelockt werden. Flexibilität in Körper und Geist wirkt sich immer auf die Stimme aus. Musik und Improvisation dienen als Motor in Bewegung zu kommen.

### ***Auftreten:***

Um Spielfreude zu entfachen sowie Improvisation im freien Raum zu ermöglichen ist es unabdingbar eine Zeit lang im **Gruppen Prozess** zu lernen.

Die **Arbeit in der Gruppe** lässt ganz andere Mittel wirksam werden, die zum freien Ausdruck unabdingbar sind. Diese "höllische Hürde" wie ich es gerne nenne vom Einzelunterricht zum Vortrag ist mit großem Druck verbunden: von dem Lehrkörper als einziges Publikum zur Gemeinde der Hörenden.

Im Unterrichts Prozess gleich mit Gruppen Arbeit zu beginnen heißt von Anbeginn das Singen für den Empfänger auszurichten, bzw. den Prozess des "Kontakt Aufnehmens durch Gesang" zu koppeln mit der Lust am Singen für sich selbst.

Beides ist untrennbar wichtig: die Konzentration auf sich selbst und die Freude am "Geben"

Die **Rhythmisch – musikalische Arbeit** bietet eine Fülle von Verknüpfungen und **Interaktionen** an :

Interagiert wird zwischen oder mit: Körper Erfahrung, Sinnes Erfahrungen, Erweiterung des Wahrnehmungs-Spektrums, Rhythmus-Arbeit und Koordination, musikalische Improvisation – Bewegungs-Improvisation und Atem und Körper Übungen (Wahrnehmungsförderung nach Feldenkrais, Franklin oder aus Yoga und Meditation) Improvisation mit Geräten oder Gegenständen oder die Identifikations - Arbeit nach Lecoq)

Arbeit mit Polaritäten – Gegensätzen

.....mit Rhythmen und ihrer Wirkung

.....mit Bewegung: innerer wie äußerer

.....mit und durch Musik

.....mit Bildern

.....mit Geräuschen und Lauten

.....mit Haltung – Körpertonus – Atmung

.....

Durch meine Fort- bzw. Ausbildung in **Somatic Experiencing /Traumabehandlung** werden mir zusätzliche Werkzeuge mit gegeben, die hilfreich bei zu großen Ängsten (Auftritt oder Ausdruck an sich) und großen Blockaden (körperlicher, stimmlicher Hemmnisse) sind. Ereignisse oder feststeckende Energien, die hinter diesen Blockaden stecken können werden behutsam „entkoppelt“. Das Mittel Musik und Körper kann ganz bewusst eingesetzt werden um ressourcen stärkend zu wirken.