

Hilde Kappes und Feldenkrais in 2011

Feldenkrais und Stimme I

„Feldenkrais heißt für mich den inneren Vorgängen zu lauschen, sich der Langsamkeit hinzugeben und im Geringen das Große Grandiose zu finden.“ HK

Das Großartige ist, dass wir entscheiden können WIE wir etwas machen, bzw. welche Möglichkeiten wir außer den üblichen NOCH finden können, um Wege zu gehen oder zu bewältigen. **Innere und Äußere Flexibilität** und Bewegungs-Vielfalt kennen zu lernen, ist auch mit der Stimme möglich. Es gibt keinen einzig richtigen Weg des Singens, es gibt nur einen einzig richtigen Körper, nämlich den, der meiner ist und von mir gehört und geführt werden möchte. Um singen zu können, müssen wir uns gestatten UNS zu zuhören, Räume wieder zu entdecken, die scheinbar nicht existieren. Der Mut dem eigenen Körper und seinem Gesang zu trauen und zu vertrauen, wird durch die Arbeit **„Bewusstheit durch Bewegung“ nach Feldenkrais** enorm unterstützt.

Singen gehört zu einer äußert „aktivierenden“ menschlichen Fähigkeit, die bei einigen Schweiß-Ausbrüche hervorrufen kann. In geführtem Rahmen erkunden wir spielerisch humorvoll und ernsthaft unsere stimmlichen Möglichkeiten und unseren Mut in den Ausdruck zu gehen. Die Rhythmik unseres Nervensystems behalten wir dabei im Auge, lernen immer wieder neu uns selbst zu erden und bleiben immer nah an der gespürten Empfindung und Verkörperung .

Es werden keine stimmlichen Vorkenntnisse erfordert.

Feldenkrais und Stimme II

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen und nach neuen Möglichkeiten suchen, ihren Ausdruck zu erweitern, festgefahrene Strukturen zu lockern oder aufzulösen.

Improvisation und Experiment musikalisch, rhythmisch als auch über den Körper und die Bewegung im Raum werden hier als Mittel genutzt neues Terrain zu betreten. **„Bewusstheit durch Bewegung“ nach Feldenkrais** hilft uns die Konzentration und Sanftheit mit uns selbst zu stärken, damit die Grenzen von „ICH und AUßEN“ gut ausgelotet bleiben, sowie eine größere Flexibilität in der Körperwahrnehmung zu erreichen. Arbeit an Brustkorb und Becken in der Bodenlage unterstützen Atmung und Beweglichkeit.

Mut, die Stimme anders als gewohnt nach außen zu bringen und dabei den Kontakt zu sich nicht zu verlieren, gibt dem Singenden die Möglichkeit sein Potential zu entfalten.

Feldenkrais und Präsenz

„Der Auftritt auf eigenen Beinen“

Hier liegt der Schwerpunkt auf der eigenen Präsenz mit einem Publikum und ohne ein Publikum. Wir lernen anhand der Selbst-Wahrnehmung unsere Fremd-Wahrnehmung und Wirkung nach außen kennen. Wir lernen Distanz und Nähe richtig einzuschätzen und in angemessener Natürlichkeit aufzutreten. Sei es das bloße Auftreten, sei es das darstellerische oder informative Auftreten, seien es Shows, Vorträge oder einfach „nur“ Unterrichten vor einer Klasse. Haltung, Ausstrahlung, Blick, Kontakt, Erdung und Beweglichkeit, Spontaneität und Ziel- Richtung: diese Themen untermauert mit der Arbeit Feldenkrais' bringt uns bessere Selbst-Einschätzung und größeres Selbst-Vertrauen. Aufregung lässt sich durch gezielte Regulierung im Nervensystem beeinflussen und „entladen“. Dazu werden Mittel aus der psycho-physiologischen Verfahrensweise „Somatic Experiencing“ nach Peter Levine angewendet.

Ihr Auftritt kann auf „eigenen Beinen“ stehen und mit ihrer Stimme und ihrem Herz gefüllt werden!

Feldenkrais und Rhythmus

Feldenkrais stärkt die Arbeit mit der Erdung und mit der Selbst-Wahrnehmung, reguliert das Nervensystem in dem Maße, wie es gut für uns ist; **RHYTHMUS UND ARBEIT AM TIMING** stärkt unsere Präsenz, unsere Herzens-Freude und unsere Beziehung nach außen.

Wenn man in der Bodenarbeit bei **Feldenkrais** den Kontakt zu sich selbst und dem Körper, der ich bin sucht und im Langsamen und Geringem die entscheidenden Möglichkeiten findet, dies in einem komplett selbst bestimmten Tempo, geht man in der **Arbeit mit Rhythmus** in den Kontakt zu einem Anderen oder einem Instrument und (meist) in Beziehung zu einer vorgegebenen Zeit, einem Takt, einem Tempo.

In Kontakt mit sich zu bleiben während man in Beziehung zu einem anderen tritt, ist oftmals eine große Herausforderung, die nicht immer so funktioniert, wie wir es uns vorstellen. In Rhythmus sein heißt flexibel, offen, spontan und Kontakt bereit zu sein, aber auch den Boden (das Tempo, die Zeit, den groove, das timing...) nicht zu verlieren. Im Becken liegt unsere größtmögliche Flexibilität und Kreativität, jede Bewegung von dort aus beeinflusst den ganzen Körper. Unsere Beine sind die Vermittler zwischen Boden und Becken, zwischen Erde und Himmel, unsere Füße tragen den ganzen Körper und bestimmen unsere Standfestigkeit und unsere Flexibilität.

Feldenkrais und die **Arbeit mit Rhythmus** zu kombinieren gibt uns die Möglichkeit Körper und Geist miteinander schwingen zu lassen und dabei unsere Präsenz in der Gruppe spielerisch zu erfahren.

ZU Hilde Kappes:

Ich bin 1964 an der Mosel geboren, Musikerin, Sängerin und Pädagogin sowie in Ausbildung zur SE-Practitioner (Somatic Experiencing/Trauma Behandlung nach Peter Levine)

Ein Studium an der Musikhochschule Wien in rhythmisch-musikalischer Erziehung heute Rhythmik/Musik und Bewegungserziehung, gab mir das Handwerk und eine fundierte methodisch - didaktische Ausbildung mit Menschen umzugehen, sie der Musik und der darin enthaltenen Bewegung nahe zu führen, oder über Bewegung (innen wie außen) Musik als ganzheitliches Prinzip zu verstehen. Die Stimme ist mir während des Studiums in besonderer Weise „aufgefallen“, ihre Flexibilität und Ausdruckskraft hat sich hier über die Beschäftigung mit Musik und Bewegung, Körper und Geist am stärksten entfaltet. Der Gesang eines Menschen und die Stimme als Solches ist das lebendigste Instrument, welches über das Ohr in den Menschen dringt und dort Emotionen auslöst, löst oder neue emotionale Räume schafft. Die Beziehung der Stimme zum Körper und umgekehrt ist die wichtigste Basis für eine freie und flexible Stimme.

Langjährige Erfahrungen in therapeutischen Zusammenhängen, buddhistischer Meditation, Yoga und Energie-Arbeit, sowie meine Ausbildung zur Trauma- Behandlerin nach Peter Levine/Somatic Experiencing, geben meinem Wirken zusätzliche Wurzeln.

Begriffs-Klärung: Zur Rhythmik:

(früher rhythmisch-musikalische Erziehung/heute „Rhythmik/Musik - und Bewegungserziehung“)

Rhythmik ist ein gruppenpädagogisches Verfahren und eine mehrdimensionale Lehrweise, (ursprünglich als Erweiterung der Musik-Pädagogik gedacht, seit ca. 50 Jahren verstärkt für unterschiedlichste Berufsgruppen, auch heilpädagogisch, therapeutisch und künstlerisch wirkend) die **mit den Mitteln Musik und Bewegung, Stimme, Gerät und Material** arbeitet, diese interaktiv verbindet miteinander und in fünf Feldern wirksam ist: *Sozialisation, Interaktion, Multimediale Situation, Ästhetik,...*

Ihre Vorgehensweise ist dabei an drei Zielen orientiert: **affektiv-sozial, kognitiv, und motorisch pragmatisch**. Sie kann als ein ganzheitlich reform-pädagogisches und fächerübergreifendes Prinzip betrachtet werden, welches sich zum Ziel gemacht hat, den Menschen der Musik und der darin enthaltenen Bewegung nahe zu führen oder über und durch Bewegung (innen wie außen) Musik entstehen zu lassen. Dass darüber eine persönliche Entfaltung und Entwicklung geschieht liegt an den mannigfaltigen Interaktions-Prinzipien der Felder und Personen zueinander, die an einer Rhythmik Gruppe teilhaben. Die Nähe zur Körper-, Musik-, oder/und Psychotherapie liegt auf der Hand, wird aber je nach Lehrkörper (und Zusatzausbildungen) mehr oder weniger abgegrenzt um der Rhythmik als solches und als künstlerisch-pädagogisches Verfahren einen eigenen Raum zu geben. Diese einzigartige Verbindung von künstlerisch und pädagogischer Wirkungsweise fördert den Entwicklungsprozess des Menschen eben auf zwei und mehr Ebenen somit wirkt sie auch auf psychoaktives, persönliches und auf soziales Geschehen.