

Info und Anmeldung: Hilde Kappes Luitpoldstrasse 48,10781 Berlin
hildekappes@gmx.net
oder 0173 61 21 187

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 all dieser Richtungen ist das Gewahr-Werden von PRÄSENZ.

www.hildekappes.de

Rhythmisch - somatisches Interaktions – Training® mit Hilde Kappes

*„Wenn wir einen Schlag hören,
hören wir einen Schlag,
was aber kommt vor dem Schlag und kurz nach dem Schlag?
Was passiert in den Pausen oder zwischen den Ereignissen? Sind
wir uns gewahr wie rhythmisch wir funktionieren? Was passiert
genau zwischen „dem Alten“ und „dem Neuen“ wenn wir noch in
Veränderung sind? Ist das Nichts oder das Unhörbare wirklich das
Nichts? Die Pause wirklich eine Pause? Und Könnten wir uns viel
einfacher bewegen durch die Mühen des Alltags hindurch,
wenn wir uns statt auf ein Ziel zu konzentrieren, uns auf diese
ständige Bewegung konzentrieren könnten?
Des Ein und Aus und des Auf und Ab, des Hin und Her
Schwingers, des Eindrucks und Ausdrucks, des Geben und
Nehmen, der Stagnation, der Lebendigkeit, der Nähe
der Distanz, des Reichtums, des Mangels.....
und endlos so weiter....?“*

h.k.

RHYTHMUS –SOMA©

ist der Kurz- Begriff für

das rhythmisch somatische Interaktions-Training,

eine dynamisch spielerische Art des Kontakt- und Beziehungsaufnehmens, welche mit den Mitteln: Stimme, Körper, Gerät oder Material zwischen innerem Erleben und äußerer Wahrnehmung interagiert, zwischen sich und dem Gegenüber Verbindung herstellt, sowie Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Rhythmus dient hier der Kommunikation und dem Kontakt.

Die Themen „Führen und Geführt Werden“, sowie **Präsenz, Timing und Beziehung** stehen im Vordergrund. Fein-Motorik/ Grobmotorik, rechte /linke Hirnhälfte, Reaktion und Motivation werden stimuliert.

Durch das somatische Be –und Erleben der „unteren Hirn-Regionen“ werden Instinkte wach. Stimm-Kraft, - Ausdruck und – Flexibilität, Resonanz u Lebendigkeit gehören zum angeborenen Trieb. Gewahrsein dessen, Fokussierung und Entladung * reduzieren Scham und Scheu.

Nicht zuletzt sorgt der natürlich entstehende Humor durch das Benutzen diverser Stimmfacetten und improvisatorischer Elemente für eine kontaktvolle „ent-waffnende“ Begegnung, die Lernen mit Spaß koppelt und kreativen Ausdruck vereinfacht! (und noch dazu das ventrale Vagus-System stimuliert *)

(*siehe auch auf www.hildekappes.de Sessions zu Somatic Experiencing/Peter Levine)

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt !

Wo und von wem kann Rhythmus Soma angewendet werden ?

Auf **Festen und Veranstaltungen, Kongressen oder Tagungen**, welche häufig durch Anonymität an Glanz einbüßen, entsteht durch das **rhythmisch somatische Interaktions-Training**, Beziehung zueinander und eine Möglichkeit, kognitive Inhalte spielerisch setzen zu lassen und zu verarbeiten.

Körper werden wieder spürbar, gehaltene Energie entladen sowie neue „aktiv“. Spontaneität und Flexibilität aber zugleich Erdung und Zentrierung bringen neue Orientierung in der Gruppe, dem Geschehen, dem Raum und dem Ort.

In **Ausbildungs-Trainings** dient es der Steigerung von Konzentration und Motivation sowie Verstärkung/Verbesserung der Gruppendynamik und der natürlichen „Entladung“ bzw. der körperlichen Bewältigung oder Verarbeitung von geistigen, psychischen Inhalten.

In **Firmen und Arbeits-Teams** lassen sich daraus regelmäßige Sessions entwickeln, die außerordentlich positiv auf die Gruppendynamik einwirken können, oder ein Bild über die Dynamik geben. Im Falle von Störungen im System lassen sich hiermit fördernd und klärend eingefahrene Muster auflösen. In speziellen Fällen arbeite ich mit einem Supervisor zusammen.

In **Verbindung mit anderen Körper- und Bewegungskünsten** wie Yoga/Feldenkrais/Qi-Gong u.a. regelmäßige Termine (siehe Webseite)

Auch als Einzel-Unterricht und Paar-Training mit Schwerpunkt: Präsenz und Timing, Beziehung und Kontakt