

# Stimmtraining – ein Körperspiel?

## Ganz nah am Körper zum Klang finden

Ich lade dich Stimmesuchende(n) ein auf einen Weg, mit deinen feinen Sinnen Quellen deines stimmlichen Ausdrucks aufzuspüren, natürliche schöpferische Kräfte zu gebrauchen, innerlich zu erfahren, wie es sich anfühlt, zu *stimmen*.

### Format

Wir treffen uns im kleinen Kreis zu 1–3 Teilnehmern für 1½ h, bei Bedarf wöchentlich.

### Inhalt

In unserem Atem, in unserem Körper liegt ein reicher Schatz. Im Hier und Jetzt gehen wir in entspannte Wahrnehmung, lauschen und geben Raum, dem, was schon da ist. Spielerisch experimentieren wir mit dem, was sich bewegen möchte. Wir

- nehmen unseren Leib wahr, sein Halten, seine Beweglichkeit, seine Rhythmen
- beobachten und lassen zu, was zusammenhängt, was anklingt und resoniert
- spielen mit Führen und Folgen, Unterstützen, Entgegensetzen und Ergänzen
- erforschen Spannungsfelder in Melodie, Rhythmus, Dynamik, Obertönen, Mehrklang

### Mein Lernen und Lehren

Inspiriert bin ich aus diesen Erfahrungen meiner eigenen improvisierenden Entfaltung:

- Stimmarbeit und Improvisationsschule *Mirkaledo* bei Simon Jakob Drees: <http://mirkaledo.de/atem-stimme-bewegung.html>
- musikalischer Improvisationspraxis in der Gruppe: <http://www.wesenack.de/ingo/Musik/improprunde/beschreibung4.html>
- dem Kurs für Spielleiter bei Jörg Mihan: [http://spielleitung-sachsen.de/?page\\_id=147](http://spielleitung-sachsen.de/?page_id=147)
- dem *tantrischen Weg* bei John Hawken: <http://www.thepathsoftransformation.com/?lang=de&menu=8&article=55>
- Workshops rund um *Contact-Improvisation* – Anatomie, Liquid Dance, Body-Mind-Centering, Feldenkrais – bei verschiedenen Lehrern, u.a. bei ContactImpro-Dresden: <http://contactimpro-dresden.de/ci-studentage.htm>



### Voraussetzungen

Interesse an körperlichen und klanglichen Phänomenen, ganz gleich, wo du meinst zu stehen. Komme mit lockerer Kleidung und einem nicht zu vollen Magen.

### Kostenausgleich

*Gib, was du kannst.* – Um mein Training wirklich werden zu lassen, bitte ich dich, im Rahmen deiner Möglichkeiten etwas zu geben. Dies kann für eine Trainingsstunde ca. 15–50 € sein, auch je nach Anzahl der Teilnehmenden und Nutzen für dich. Wenn du gerade wenig Geld hast, gib weniger oder unterstütze mich anderweitig; wenn du gerade reichlich geben kannst, gib gern mehr.

Mein Aufwand liegt im wesentlichen im Vorbereiten und Lernen, um zu lehren. Ich wünsche mir, dass wir frei und solidarisch geben und nehmen können und schließe mich der Erörterung von Heike Pourian an: <http://www.contact-bewegt.de/8.html>