

## Ganzheitliche Stimmbildung

Körper, Atem, Stimme Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erleben

### Bildungsurlaub

<b>Seminarnummer:</b>	23U501F
<b>Wann?</b>	Mo, 26.02.24 – Do, 29.02.24
<b>Wo?</b>	Haus Wiesengrund Überdorf 8 51588 Nümbrecht
<b>Wer?</b>	<b>Agnes Erkens</b> <i>Stimmbildnerin, Gesangspädagogin Körper-, ,Atem- und Stimmtherapeutin</i>



*Körper, Atem, Bewegung und Stimme bedeutet, sein tiefstes inneres Empfinden unmittelbar und direkt ausdrücken zu können.*

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen und die Kraft und ihren ganz persönlichen Ausdruck damit finden und erfahren möchten. Es werden die grundsätzlichen und wesentlichen Kenntnisse vermittelt, die uns den Zugang zu unserer Stimme und den Umgang mit unserer Stimme ermöglichen. Dabei spielt unsere Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle, die uns das intelligente Zusammenspiel von Körper, Atem und Stimme fühlbar und erfahrbar werden lässt. Die Stimme befreien heißt, den Körper befreien.

Körperbewusstsein und Entspannung sind die ersten notwendigen Schritte zur Arbeit mit der Stimme und einer lebendigen Verkörperung. Mit der „Alexandertechnik“ und dem „Christin Linklater -Training“ entwickeln wir Körperbewusstsein und Körperwissen, das uns in Entspannung und Leichtigkeit unsere natürliche Körperausrichtung wiederfinden lässt. Aufeinander aufbauende Schritte zur Befreiung und Entwicklung der Stimme öffnen und tonisieren Körper und Stimme. Imagination, Atem, Stimme und Artikulation finden sich in einem gesamtkörperlichen und dialogischen Prozess. So können wir uns in unserer Körperhaltung und Bewegung wie auch in einem freien Atemfluss neu erfahren. Es entwickelt sich ein Zugang zu einer neuen stimmlichen Vielfalt und zu einem größeren stimmlichen Ausdruck.

#### **Seminarziele:**

- Körperwissen erlernen, bewusstes Wahrnehmen von Körper, Atem, Stimme
- Nutzen natürlich vorhandener Ressourcen entspannte Haltung und Stand
- natürliches und selbstbewusstes Auftreten
- freier Atem, tiefer Atem, Bewegung durch Atem und Klang, klarer Ausdruck und Artikulation
- Potenzial des stimmlichen Umfangs und Ausdrucks entwickeln

#### **Sonstiges:**

- Bitte Schreibunterlagen, einen kurzen Text und eine kleine Kopfunterlage mitbringen.
- Tragen Sie sehr bequeme Kleidung und warme Socken.
- Bei inhaltlichen Fragen können Sie gerne Kontakt aufnehmen: [agnes.erkens@t-online.de](mailto:agnes.erkens@t-online.de) oder telefonisch unter 0175/7840165

## **Ganzheitliche Stimmbildung**

Körper, Atem, Stimme Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erleben

### **Seminarablauf**

#### **Montag**

- 10:30 Ankommen: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches und thematische Vorstellung, Ablauf und Ziel des Seminars, Vermittlung der Grundaspekte der ganzheitlichen Stimmbildung in Theorie und Anwendung
- 13:00 Pause
- 14:00 Basisarbeit: Liegen, Sitzen und Bewegen, Stand, Körperhaltung, Spannung-Entspannung; Aufrichtung Atemwahrnehmung/Zwerchfellaktivität: unterstützende Ressourcen bewusstwerden und erforschen, Gesetzmäßigkeiten der inneren und äußeren Unterstützung, Schwerkraft, Erdanziehung, Erdung, Aufrichtungs- und Wachstumskraft, Atem für sich nutzen

#### **Dienstag**

- 9.00 Wiederholung, Entspannung finden – Liegen, Sitzen, Stehen und Bewegen, Körperhaltung, Spannung und Entspannung; Ausrichtung neu finden, Unterstützende Ressourcen kennenlernen und nutzen, Gesetzmäßigkeiten der inneren und äußeren Unterstützung, Schwerkraft, Erdanziehung, Erdung, Aufrichtungs- und Wachstumskraft, Atem. Körper in Bewegung mit Atem und einfachen Klängen erfühlen und erfahren. Beginn des gesamtkörperlichen und dialogischen Prozesses
- 13:00 Pause
- 14:00 Bewusstwerdung von Räumlichkeit und Begrenzung: Vokalräume wahrnehmen und ausdrücken, Klangräume und Energiezentren verbinden, tönen, sprechen; Klangräume und Organe, Meridiane, (anatomische Darstellung); Vermittlung der Zusammenhänge (Ton – und Klangschwingungen). Dabei gehen wir in das Entdecken, Hören und Finden unserer „inneren Stimme“; die Anbindung der eigenen Empfindung und die Energie und Kraft des stimmlichen Ausdrucks und Stimmdynamik. Atem und Körper in Bewegung im gesamtkörperlichen und dialogischen Prozess, bewegt den Körper und wir erleben die Veränderbarkeit und Intensität der Ton- und Klangschwingung.

## **Ganzheitliche Stimmbildung**

Körper, Atem, Stimme Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erleben

### **Mittwoch**

- 9:00 kürzere Wiederholung: Unterstützende Ressourcen nutzen zu: Einfach und entspannt stehen, liegen, sitzen und bewegen, Stand, Körperhaltung, Spannung-Entspannung, Aufrichtung, Körper, Atem, Bewegungsausdruck für und mit der eigenen Stimme: freier Ausdruck des Vorhandenen, Inneres nach Außen bringen; Partnerübungen; Begegnung des Anderen, Begegnungswahrnehmung, in Resonanz gehen, Fortsetzung und Intensivierung durch weitere Schritte des gesamt-körperlichen und dialogischen Prozesses, Resonanzerfahrung- und dialogische Dynamik
- 13:00h Pause
- 14:00 Artikulation und Aussprache: Artikulation unterstützt den Ausdruck, klare Empfindung unterstützt die Artikulation. Die Ausdruckskraft des Empfindens und Denkens erfahren; Haltung und Artikulationsmuskulatur; Resonanzraum Kopf; die Zunge. Umsetzung durch Sprechen, Vortragen, Ausdruck persönlicher Anliegen, ausgewählter Texte

### **Donnerstag**

- 9:00 Kürzere Wiederholung: Entspannung finden, Körperhaltung, Spannung und Entspannung; eigene Ausrichtung finden. Kennengelernte, unterstützende Ressourcen und Gesetzmäßigkeiten zur inneren und äußeren Unterstützung - bewusstwerden und nutzen. Veränderung/Entwicklung des gesamt-körperlichen und dialogischen Prozesses. Umsetzung – Bewegung der inneren Empfindens - Stimme und einer lebendigen Verkörperung durch Sprechen, Vortragen, Ausdruck persönlicher Anliegen, ausgewählte Texte.
- Reflexion der Tage und Abschlussrunde.

**Der Bildungsurlaub endet Montag, Dienstag, Mittwoch um 16:00 Uhr und Donnerstag um 13:00 Uhr.**