Melanchthon Akademie
Bildungsangebote zwischen Himmel und Erde

Ganzheitliche Stimmbildung

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

Bildungsurlaub

Seminarnummer: 22U536KW

Wann? Mo, 17.04.23 – Do, 20.04.23

Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäuserwall 24b
50678 Köln

Wer? ***Agnes Erkens***
Stimmbildnerin,Gesangspädagogin
Körper-, Atem- und Stimmtherapeutin

"Wer sich seiner Stimme bewusst ist, kommt zu sich.

Wer das Innerste seines Empfindens zum Ausdruck bringt, erreicht auch andere."

Unsere Stimme ist ein Spiegel unser Selbst. Mit ihr drückt sich unsere Lebens-Haltung aus: unser Denken und Fühlen und in welcher Stimmung wir gerade sind. Unsere Worte, unsere Sprache sind Überbringer dessen, was und wie wir etwas zum Ausdruck bringen möchten und was und wen wir erreichen möchten. Mit unserer Stimme und unserer Wortwahl bestimmen wir den Verlauf eines Gespräches, das Verständnis eines Vortrages und ob und wie wir verstanden werden. Am Ausdruck der Stimme können wir erkennen, ob ein Mensch im Einklang mit sich und dem Gesagten ist. 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.

Seminarziele:

- bewusstes Wahrnehmen von Körper, Atem, Stimme
- Nutzen natürlich vorhandener Ressourcen entspannte Haltung und Stand
- selbstbewusstes Auftreten
- freier Atem, tiefer Atem, klare Atemführung befreiter, klarer Ausdruck und Artikulation

Sonstiges:

Bitte Schreibunterlagen, einen kurzen Text und eine kleine Kopfunterlage mitbringen.

Tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken.

Bei inhaltlichen Fragen können Sie gerne Kontakt aufnehmen: agnes.erkens@t-online.de oder telefonisch unter 0175/7840165.

Melanchthon Akademie
Bildungsangebote zwischen Himmel und Erde

Ganzheitliche Stimmbildung

Montag

9:00h Ankommen: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches und thematische Vorstellung, Ablauf und Ziel des Seminars, Vermittlung der Grundaspekte der ganzheitlichen Stimmbildung in Theorie und Anwendung

13:00h Pause

14:00h 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

9.00h kürzere Wiederholung: Unterstützende Ressourcen nutzen zu einfach und entspannt stehen, liegen, sitzen und bewegen, Stand, Körperhaltung, Spannung-Entspannung; Aufrichtung, Atemwahrnehmung/Zwerchfellaktivität Körperliche Wahrnehmung: Unseren Körper als Klangkörper erfühlen und erfahren, unser aufgerichtetes Skelett (Knochen, Gelenke, Wirbelsäule) als Resonanzträger

13:00h Pause

14:00h 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.

Mittwoch

9:00h kürzere Wiederholung: Unterstützende Ressourcen nutzen zu: Einfach und entspannt stehen, liegen, sitzen und bewegen, Stand, Körperhaltung, Spannung-Entspannung, Aufrichtung, Atemwahrnehmung/Zwerchfellaktivität. Körper, Atem, Bewegungsausdruck für und mit der eigenen Stimme: freier Ausdruck des Vorhandenen, Inneres nach Außen bringen; Partnerübungen; Begegnungswahrnehmung, in Resonanz gehen

13:00h Pause

14:00h 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

9:00h	kürzere Wiederholung: Unterstützende Ressourcen nutzen zu: Einfach und entspannt stehen, liegen, sitzen und bewegen, Stand, Körperhaltung, Spannung-Entspannung, Aufrichtung, Atemwahrnehmung/Zwerchfellaktivität Stimmen; Vokalräume Fortsetzung der Umsetzung durch Sprechen, Vortragen, Ausdruck persönlicher Anliegen, ausgewählter Texte
12:30h	Reflexion der Tage und Abschlussrunde

Ende des Seminars: Montag, Dienstag, Mittwoch um 16h, Donnerstag um 13h