# Workshop-Reihe 2019

Music-Movement-Voice-Performance

## Anatomie / Körper und Atem – 02./03. März 2019

## Samstag, 9.00 Uhr – 16.30 Uhr: Was macht die Stimme, wenn sie singt?

Vortrag und Workshop. Anhand von Anatomie-Modellen und Plakaten sowie mit einigen praktischen Übungen zum Nachspüren erforschen die Teilnehmer die eigene Stimme. Häufig bemerken Sänger in längeren Chorproben, dass sich etwas „nicht gut anfühlt“ oder gar schmerzt. Jede Stimme funktioniert sehr individuell und obwohl Stimmbildungsübungen eine gewisse Allgemeingültigkeit besitzen, ist doch ein sicheres Gefühl für die eigene Funktionalität der Stimme wichtig. Hierfür hilft ein besseres Verständnis für Atem- und Tonerzeugungsabläufe, damit Stimmbildungs-Übungen und Gesangstechniken noch besser genutzt werden können. Ein Erlebnis- und Forschungstag im Sinne der eigenen Stimme.

## Sonntag, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr: Körper – Haltung – Atem – Klang

Atem-Bewegungs-Workshop zum Erleben der Wechselwirkung zwischen den vier Elementen. Jeder Mensch hat sich im Laufe sein individuelles Atemmuster angeeignet. Unter einer körperlichen Belastungssimulation (kurze Intensiv-Bewegungseinheit) wird das individuelle Atemmuster jedes Teilnehmers verstärkt und kann dann analysiert werden. Im Liegen, Sitzen und Stehen, wie auch in Bewegung verändert sich wiederum dieses Atemmuster. Verknüpft mit den Erkenntnissen des Samstags können individuelle Übungen entdeckt und geübt werden, um das Atmen im Alltag, unter Belastung, in mentalen Stress-Situationen und vor allem beim Singen gezielt als spürbaren Unterstützer einzubauen.

## Rhythmisch Fit, mach mit / Improvisation – 30./31. März

## Samstag, 9.00 Uhr – 16.30 Uhr: Rhythmus – Feel it, Get it, Do it (fühlen, haben, tun)

Rhythmus-Workshop mit Orff-Percussion, Bewegungs-Elementen, Trommeln und Body-Percussion

4/4-Takt, ¾-Takt, aber auch exotische Taktarten werden gefühlt, getrommelt, geklatscht und gesungen. Mehrstimmige Rhythmus-Stücke mit Stimme und Instrumente sorgen für gute Stimmung und Erfolgserlebnisse.

## Sonntag, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr: Improvisation in Stimme, Musik und Bewegung

Kreativer Workshop zur freien Gestaltung. Für einen guten Chorklang und ein selbstbewusstes Auftreten jedes einzelnen Sängers ist es unerlässlich, harmonische Zusammenhänge zu erfassen und zu begreifen. Was ist ein Grundton? Welche Funktion besitzt er und wie kann ich ihn jederzeit nachsingen? Wie singe ich Dissonanzen und halte meine Stimme, auch wenn um mich herum alles anders klingt? Mit Improvisation lernt unser harmonisches Ich eine eigene Klangvorstellung zu entwickeln, Töne übereinander zu schichten und dabei zu fühlen, wie Klänge entstehen und sich wieder auflösen. Zunächst werden Improvisations-Techniken erklärt und geübt, danach frei mit Instrumenten, Sprache, Stimme und Bewegung improvisiert. Eine Entdeckungsreise zur eigenen Kreativität und Entwicklung einer Klangpersönlichkeit!

## Tanz und Bewegung / Aufführungspraxis – 04./05. Mai

## Samstag, 9.00 Uhr – 16.30 Uhr: Ausdruckstanz und kreative Musikgestaltung in Bewegung

Bewegungs-Workshop; Wir möchten wieder mehr Zuschauer in unseren Chor-Konzerten haben. Dazu ist ein lebendiger Chor unerlässlich. Geschichten und Gefühle sollen erzählt, das Publikum begeistert und mitgerissen werden. Viele Sängerinnen und Sänger fühlen sich von diesen neuen Anforderungen überfordert. Doch das muss nicht sein. Mit schlichten Bewegungsmustern und klaren Techniken kann sich jeder Mensch ästhetisch und emotional zur Musik bewegen ohne sich dabei albern zu fühlen. Bilder, Texte und Musik geben hierbei Ideen zur fantasievollen Umsetzung in Bewegungsmotive. Im Workshop werden die Teilnehmer behutsam und die eigenen Grenzen respektierend herangeführt an eine bessere Ausdrucksfähigkeit und ein intensiveres Empfinden der gesungenen Stücke (klassisch oder modern).

## Sonntag, 9.00 Uhr - 16.00 Uhr: Performance und Präsentation – Be a Superstar!

Workshop – Präsentation und Auftritt: Egal ob für Konzerte, Vorträge oder wichtige Gespräche im Beruf; Bewegung hilft in der Vorbereitung, macht locker und gibt Selbstsicherheit für jede Art von Performance – Be a Star! In Anlehnung an die Arbeit des vorherigen Workshop-Tages entwickeln die Teilnehmer nun gezielt eine eigene Künstler-Persönlichkeit, in der sie sich auf der Bühne völlig frei und sicher entfalten können. Wenn Menschen sich auf bestimmte Weise kleiden, schlüpfen sie dabei in eine entsprechende Rolle und fühlen sich darin sicher – niemand würde schließlich im Schlafanzug zum Bäcker gehen. Für die Rolle der Sängerin und des Sängers können ähnliche Muster erschaffen und geübt werden, die auf der Bühne für Präsenz und Sicherheit sorgen. Und nicht nur auf der Bühne – der Mehrwert dieses Workshops besteht in einem Selbstbewusstseins-Training für Familie, Beruf und Alltag ebenso wie für den Chor.