

Teilnehmerstimmen zur Jahresgruppe 2018/19:

Die Stimmsinn Jahresgruppe war für mich ein wunderbares Jahr voller Tönen und Gesang, Körperarbeit und Rhythmus, tiefem Erleben und Wahrnehmen, Inspiration und Wissenserweiterung. In einer vertrauten Gruppe, die Öffnung möglich macht, mit sehr viel Freude und Spaß.

Ich singe so gerne, seit 4 Jahren im Chor. Allerdings hatte ich Probleme mit der Luft und der Lautstärke, alles strengte mich immer wieder so an.

Also habe eine Gesangslehrerin in Köln gesucht und Anna gefunden und ein Wochenendseminar mitgemacht, dass so gar nicht war, wie ich erwartet hatte. Ihre Ansätze waren verspielt und gleichzeitig fordernd für Körper, Stimme und Geist. Tönen und Stöhnen im Liegen in der Gruppe (kostete Überwindung), dann Singen und Bewegen und Schwingen und auch noch der Gruppe vorsingen, zum Glück mit ihrer Hilfe!

Wenn Anna sang, kamen die Töne so leicht und natürlich heraus gesprudelt, so ganz anders als bei mir selbst. Nach dem Wochenende war ich erstmal verwirrt und musste Altes und Neues übereinander bringen, irgendwie war aber klar, das war echt gut, das bei Anna.

Als dann das Jahresgruppen-Angebot kam, habe ich mich direkt angemeldet. Ich hatte die Hoffnung in dieser Zeit meine Singstimme mehr mögen zu lernen, meine Angst vor dem „laut sein“ ein wenig abzulegen und die oben erwähnte Anstrengung irgendwie in ein natürlicheres Erleben zu verwandeln.

Was Anna mit uns dann in der Gruppe erarbeitet hat, war dann aber nicht nur Auseinandersetzung mit der Stimme sondern ein Ganzkörper-Paket:

-Körper-Stimme-Rhythmus-Klänge-Atem-Raum-Gesang-Gefühl-Geist-Intuition-Spontaneität-Entspannung-Musik-Hören-Inspiration-Bewegung-Freude-Bewusstsein-Energie-Individualität-Ursprung-

Alle diese Teile werden betrachtet, ausprobiert und vernetzen sich wieder im Kontext.

Die Atemübungen nach Wilk (Solar/Lunar) werden erlernt, die helfen mir echt weiter ... und WIE funktioniert überhaupt Sprechen und Singen?! UND es wird viel gesungen.

Alles darf und nichts muss, wie angenehm. Ich bin ich nicht nur meiner Stimme sondern auch mir selbst wieder ein Stückchen näher gekommen.

Ach so, das Singen (auch laut), fällt mir übrigens schon viel leichter. Übermorgen ist das letzte Treffen, wie schade!

Danke Anna