

Home Is Where My Voice Is

Körpermusik-Heimspiel mit Stimme, Rhythmus & Improvisation

Ulrike Gutzeit

Die Stimme ist einzigartiger Ausdruck von Stimmung, Persönlichkeit, dem (wahren) Selbst - und wirkt auf diese zurück. Als ureigenes Instrument haben wir sie immer bei uns. Singen, Tönen & Summen regen an, im eigenen Leib zu Hause zu sein und in der Gruppe Zugehörigkeit zu pflegen. Aus neurobiologischer Sicht tun sie gut, weil dabei Bindungs- und Glückshormone ausgeschüttet sowie Stresshormone reduziert werden. Rhythmus wirkt ebf. gesundheitserregend. U.a. lässt er uns Erdendes & Erhebendes, Autonomie & Bindung, Vertrautes & Fremdes erleben.

Das Tagungsthema lädt auch dazu ein, uns mit Kulturgut zu beschäftigen. Obgleich vielen von uns das deutsche unheimlich ist, wird es eine Einführung in das Jodeln geben. Zur Beruhigung: Diese Gesangstechnik mit einem Sprung zwischen Brust- & Kopfstimme existiert weltweit. Und weil wir uns zunehmend in der Welt zu Hause fühlen und der Sound oft mit „Heimkommen“ assoziiert wird, werden zudem Grundlagen des Oberton-Gesanges vermittelt.

Am Herzen liegt mir vor allem, Spielräume zur sich selbst organisierenden, stimmlichen, musikalischen & persönlichen Potenzialentfaltung anzubieten. Das geschieht mit wohltuenden, körperbezogenen WarmUps, Stimm-Improvisationen mit unterschiedlichsten Spielregeln , Rhythmusreisen und einfachen Liedern aus aller Welt – sowohl in Bewegung als auch in Ruhe. Die Angebote werden auf die Gruppe und den gemeinsamen Prozess abgestimmt.

Eingeladen sind - unabhängig von Vorkenntnissen - alle, die neugierig auf Körpermusik, ihre Stimme, sich selbst und andere sind!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Trinkwasser, evl. Sitzkissen

Selbsterfahrungsanteil: hoch

Offen für alle Interessierten, 14 Plätze

Literatur: W. Bossinger: Die heilende Kraft des Singens, J. Henderson: Embodying Well-Being - oder: wie man sich trotz allem wohlfühlen kann, J. Henderson: Das Buch vom Summen, W. Saus: Oberton Singen, M. Betzner-Brandt: Jeder kann singen – wie Singen im Alltag glücklich macht

Vita:

Ulrike Gutzeit, 34537 Bad Wildungen, www.gutzeit4you.de, ulrike@gutzeit4you.de
Musiktherapeutin DMtG, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kreative Leibtherapeutin,
Ergotherapeutin, Körpermusikerin AKM. Viele weitere musikalische, körperbezogene und
psychotherapeutische Fortbildungen. 14 Jahre als Musiktherapeutin in psychosomatischen Kliniken.
Wachsende Freiberuflichkeit rund um Musiktherapie, Stimme, Rhythmus & Improvisation - auch
Erzieher-Fortbildungen und Lehrtätigkeit an der Uni Kassel.