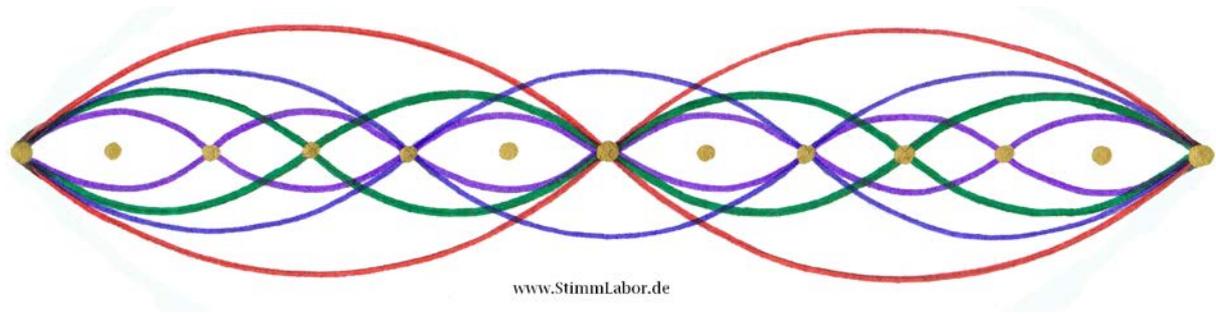


Tipps und Empfehlungen für die freie Improvisation bei DANCING VOICES

erstellt von Miroslav Großer, www.stimmlabor.de



Aus meinen langjährigen Erfahrungen mit freien Improvisationen für Stimmen und Körper in Gruppengrößen von 5 bis 20 Personen möchte ich hier einige Aspekte des Improvisierens beleuchten, die für diese Form des Zusammenklings sehr hilfreich sein können, um eine möglichst optimal bereichernde Erfahrung dabei zu machen. Für Erfahrungen, Ergänzungen und Feedback zu diesem Text und Thema an email(ädth)stimmlabor.de bin ich immer dankbar...

„Vom Klang können wir sehr viel über das Leben lernen – Vom Zusammen-Klingen können wir sehr viel über das Zusammen-Leben lernen.“

Vor der Improvisation

Es empfiehlt sich gegessen zu haben, doch möglichst leicht, nicht zu viel und nicht direkt vor dem Singen, damit der Körper und die Stimme sich leicht und frei fühlen können. Gut ist, es, vor dem Singen ausreichend getrunken zu haben, um die Befeuchtung der Stimmbänder durch die Schleimhäute zu gewährleisten. Dazu kannst du dir aber auch etwas Flüssiges bereitstellen, falls du während des Improvisierens das Bedürfnis zum Trinken bekommst.

Günstig ist eine lockere Kleidung, die dich gut atmen lässt und dir das Gefühl freier Beweglichkeit garantiert. Denk bitte dran, dass du ins Schwitzen kommen könntest und die Möglichkeit des Ablegens eines Kleidungsstückes in der heißen Phase und das Anziehen eines Kleidungsstückes in der Entspannungsphase dein Wohlbefinden wesentlich erhöhen können. Auch bei den Füßen solltest du dich je nach Temperament frei fühlen, dir die Füße von störenden Strümpfen zu befreien oder sogar extra warme, dann möglichst rutschfeste Socken anzuziehen, um dich auf dem Parkettboden optimal zu bewegen.

Wenn du energetisch empfindlich bist, wirst du vielleicht feststellen, dass das Abnehmen von Schmuck, Uhren und Gürtel dir noch eine zusätzliche Erleichterung für Singen bringt, insbesondere wenn du gern mit den Armen und mit dem ganzen Körper singst.

Für die Punkte Essen, Trinken und Kleidung ist insgesamt das beste Kriterium, dass du das alles vergessen kannst während des Improvisierens, damit es dich nicht ablenkt vom Klang und dem Eintauchen in die sich durch ihn eröffnenden Dimensionen, aus denen wir schnell zurückgezogen werden auf die physische Ebene, wenn irgendetwas störend kneift, friert oder wehtut.

Wenn du die Zeit und Möglichkeit hast, dich vor dem Improvisieren schon mal etwas zu lockern und deinen bisherigen Tag loszulassen, um ganz bei Dir und in diesem Augenblick anzukommen, ist das wunderbar. Du kannst aber genau dafür auch gerade diese Art der freien Improvisation super nutzen.

Die Improvisations-Regeln in der Gruppe DANCING VOICES

Der Rahmen dieses Abends besteht in zwei kurzen Regeln:

1. Du darfst alle Klänge erzeugen, die du mit deinem eigenen Körper erschaffen kannst.
2. Du darfst dich im Raum frei bewegen, doch bitte ohne einen Anderen dabei zu berühren.

Zusätzlich weisen wir gern auf Folgendes hin: JedeR ist für seine/ihre Stimme, seinen/ihren Körper und seine/ihre Erfahrung selbst verantwortlich. Die Grundregeln des respektvollen und höflichen Umgangs miteinander sollten selbstverständlich auch in einer Improvisation gelten.

Während der Improvisation

Nach der Anmoderation des Abends beginnen wir in Stille. Lass diese Stille einfach mal wirken. Spür erstmal nur deinen Körper in dieser Situation und mach es dir bequem, entspann dich in der für dich optimalen (auch räumlichen) Position. Und dann folge den Impulsen deines Körpers, die dein Wohlbefinden noch erhöhen können. Welche Bewegungen möchte dein Körper gern von sich aus machen, ohne dass du ihm etwas vom Kopf vorgibst. Erlaube dir gleich von Anfang an, dass du auch Geräusche, Töne und Klänge machen darfst, egal welcher Art, jedoch ohne einen Anspruch oder ein Ziel damit zu verfolgen. Setz dich auch nicht unter Druck oder Stress, überhaupt etwas Akustisches herausbringen zu müssen. Denn es geht in dieser Anfangsphase erst mal nur darum, dass du dich mit dir selbst wohlfühlst und mit dir selbst in Resonanz, in Einklang kommst. Das wird später die Basis dafür sein, dass du auch mit den Anderen in der Gruppe harmonisch zusammenschwingen wirst, das entsteht dann ganz von allein, wenn du dir jetzt erst mal die Erlaubnis gibst, nur für dich selbst zu sorgen und mit dir selbst Spaß hast. Wenn alle das machen, kann es zwar am Anfang etwas chaotisch klingen im Raum, doch das dient der Selbstregulation unserer physischen Körper und der Energiekörper als Basis für das immer freiere Schwingen. Und logischerweise hat jeder von uns andere Bedürfnisse, also bewerte und vergleiche weder deine eigenen Klänge und Bewegungen, noch die der Anderen im Raum. Überhaupt empfiehlt sich die Haltung eines Beobachters bzw. einer Beobachterin, der/die einfach alles bewusst wahrnimmt, sich jedoch nicht einmischt in die ablaufenden Prozesse. Solltest Du registrieren, dass dein Verstand doch anfängt mit Bewertungen und Vergleichen und Konzepten, was zu tun und zu lassen ist in dieser Situation, dann fokussiere deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf den Klang und deine Körperwahrnehmung. Falls du noch gar keine Klänge machst, dann konzentriere dich auf deinen Atem und nimm wahr, dass er auch schon ein musikalisches Element ist mit seinem Ein- und Ausatem-Rhythmus, sowie den Geräuschen beim Ein- und Ausströmen des Atems. Spiel damit, experimentiere damit und erlaube dir dann auch, den Atem über die Stimmbänder laufen zu lassen. Lass dich inspirieren und anstecken von den Klängen im Raum und lass deinen Körper ganz weich werden, fast wie flüssig, damit er mittanzen kann mit unserer selbsterschaffenen Musik, bis irgendwann das Gefühl der Verbundenheit, des Eins-Seins entsteht – Einheit von Bewegung und Klang, von Körper und Seele, von dir und den Anderen, von Innen und Außen. Denn Klänge, also harmonische Schwingungen verbinden nicht nur alle Ebenen unseres menschlichen Seins, sondern wahrlich das ganze Leben und der Klang hat eine flüssige Natur, will also mit allen anderen Klängen ineinanderfließen, sich vermischen und verschmelzen. Genieße es, dieses Wunder der Natur am eigenen Leibe mit zu erleben!

Und vermeide dabei möglichst jegliches Manipulieren der Klänge, also versuche, nichts zu forcieren und nichts zu unterdrücken. Entspanne dich stattdessen in den Moment hinein, steh zu dem, was grad aus dir rauskommt oder eben nicht. Fühl dich absolut frei, wie, wo und ob du dich bewegst. Du kannst dich auch hinlegen oder in eine Ecke des Raumes gehen oder herumlaufen oder springen und tanzen oder Yoga-Übungen machen oder in Meditation sitzen. Du hast hier keine Verpflichtung, etwas

Bestimmtes tun zu sollen oder zu müssen, also nutze diesen Raum für dich und bereite dir eine schöne Erfahrung. Dazu fokussiere dich immer wieder auf das Lauschen und Spüren, was hier eigentlich gerade wunderbares geschieht. Aus dem Nichts heraus und ohne Absprache entstehen sich miteinander verwebende Töne, Klänge und Rhythmen, die Gefühle und Bilder auslösen in dir.

Gib dich diesen deinen inneren Prozessen so vollständig und tief wie möglich hin. Das ist das Wichtigste. Dafür bist Du hier! Koste also jeden Moment voll aus, als ob es der einzige wäre.

In der Entspannungsphase

Wenn der letzte Ton verklungen ist und du merkst, dass es für dich stimmig ist, still zu bleiben, dann gönn es dir, die für dich angenehmste und bequemste Körperposition für die nun folgende etwa 10-12min dauernde Stille-Phase einzunehmen. Die meisten von uns legen sich mit dem Rücken auf eine der Yogamatten, schließen die Augen und halten ihren Körper warm mit einer am Platz liegenden Decke, um noch mal extra tief abzutauchen und sich auszuruhen von der Intensität des Singens.

In der Stille hast du die Chance, dich ganz auf deine innere Erfahrung zu konzentrieren, die jetzt noch weiter schwingt in Dir. Entspann dich so tief wie möglich, gib dich ganz hin, denn jetzt ist Ausruhen und Integrieren angesagt, doch der durch diese intensiven Klänge in Gang gesetzte Prozess geht natürlich noch weiter. Beobachte, was genau in dir geschieht, sowohl körperlich, als auch emotional, mental und auf den ganz subtilen feinstofflichen oder seelischen Ebenen. Was spürst Du? Was hörst Du, obwohl im Außen alles still ist? Was siehst Du mit deinen inneren Augen?

Tauch wirklich ein in diesen tiefen weiten Raum, in dem sich Gedanken, Zeit und Identifikationen auflösen und du in Kontakt kommen kannst mit deiner Essenz, deiner Natur, deinem Wesen, deiner Wahrheit. Was ist jetzt gerade wahr für dich? Wenn du deine Wahrheit spürst, ist meine Empfehlung: benenne sie mit Worten und noch besser mit Ich-Bin-Sätzen, um es in deinem Bewusstsein abspeichern zu können als Basis dafür, dass du diese wertvollen inneren Zustände später bei Bedarf auch wieder mit Hilfe eben dieser ICH-BIN-Sätze abrufen kannst. Hier einige Beispiele für solche wertvollen Sätze, die als sehr kraftvoll und heilsam erlebt werden: Ich bin vollkommen. Ich bin unendlich groß. Ich bin frei. Ich bin eins mit allem was ist. Ich bin tiefer Frieden. Ich bin ewig. Ich bin glücklich. Ich bin das pure Sein.

Falls du schon erfahren im Meditieren bist, experimentiere doch mal mit dem Wechsel zwischen geöffneten und geschlossenen Augen als Training für das bewusste Im-Kontakt-Bleiben mit beiden Welten (Innen und Aussen) unabhängig vom Hauptfokus deiner Aufmerksamkeit.

Auch wenn du vielleicht aus deiner Wahrnehmung zu früh eingeladen wirst, deine Aufmerksamkeit allmählich wieder in den Raum zurückzubringen, empfehle ich dir, dich von der Stimme aus deinem Innenraum langsam wieder herausführen zu lassen, dabei jedoch in Kontakt mit deiner Innenwelt zu bleiben, wie nach einem guten Traum, den du gern erinnern und weitererzählen möchtest, wofür es günstig ist, sich wirklich sanft und langsam zu bewegen. Und dann dehne und streck dich, spanne mal einige Muskeln an und lass sie wieder locker, atme tiefer ein und aus, bis du bereit bist, dich umzuschauen und die Anderen im Raum bewusst wahrzunehmen.

Die Austauschrunde

Wir setzen uns dann im Kreis zusammen und jedeR ist eingeladen, von seinen/ihren Erfahrungen und/oder Erkenntnissen zu erzählen. Dabei spür einfach, was du gern teilen möchtest und was vielleicht ganz in und bei dir bleiben mag. Ich erlebe diesen Austausch wie das Sich-Gegenseitig-Zeigen der Geschenke, die wir alle in unterschiedlicher Form erhalten haben und ich habe das Gefühl, dieses Teilen vergrößert und vermehrt die Geschenk-Energie für alle Beteiligten. Manchmal fällt es

schwer, nach dem langen Singen und der tiefen Stille überhaupt irgendein Wort zu sagen. Dann sag bitte trotzdem irgendetwas, denn das Sprechen und Sich-Zeigen mit dem, wo du gerade bist, gehört zu dem Gesamtprozess dazu und dient auch der Vorbereitung deiner eigenen Verkehrsfähigkeit. Denn die Wirkung dieses Klang-Abends ist für einige sehr enorm und es braucht dann unterstützende Maßnahmen, um wieder ganz in der Alltags-Realität anzukommen. Dieser Austausch gehört dazu.

Nach der Improvisation

Je schneller du dich jetzt bewegst und je schneller du sprichst (ich meine die Sprechgeschwindigkeit), umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du den Raum des Fühlens verlässt, in den du dich vermutlich begeben hast. Also wenn du diesen Raum noch weiter fühlen möchtest und all die Qualitäten, die damit verbunden sind, dann beweg dich einfach etwas langsamer als normal, sprich etwas bewusster als sonst und höre, ja höre den Klängen des Lebens in dir und um dich herum genauer zu als bisher. Wenn du Gelegenheit hast, auf dem Weg nach Hause deine Erfahrung noch einmal Revue passieren zu lassen, dann nutze diese Reflektion, um eventuell noch bestehende Verhaltensmuster, Denk-Konzepte und Einstellungen daraufhin zu prüfen, ob sie erhaltens- oder veränderungswürdig sind für das, was du in deinem Leben erreichen und erleben willst. Und dann lebe es einfach, was du für dich als wahr erkannt und gefühlt hast. Lebe deine Wahrheit und lass die Schwingungen deines wahren Wesens so frei wie möglich in diese Welt hinausklagen, in welcher Form auch immer.

in diesem Sinne
mit klangvollen Grüßen
Miroslav Großer



Infos und Termine für die Stimm-Improvisations-Gruppe DANCING VOICES in Berlin findest Du unter: <http://www.stimmlabor.de/acapella-improvisations-gruppe-berlin>