

Voice & Body

Die Stimme wohnt im Körper. Für einen gesunden Stimmgebrauch und eine optimale Ausnutzung der eigenen stimmlichen Kapazitäten ist es daher unumgänglich, sich mit dem Körper zu beschäftigen und in Bewegung die Möglichkeiten unserer Stimme zu erweitern. Dabei spielen besonders die Verbindung zum Boden über die Füße, der Atem und unser Atemapparat sowie Becken und Mundraum wichtige Rollen. Stammsitz und Volumen, Projektion und klangliche Variation lassen sich körperlich am besten finden.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns in Einzel- und Gruppenübungen spielerisch mit dem Aufwärmen der Stimme, loten ihre Extreme aus, arbeiten mit Sprechen und mit Singen, erkunden unterschiedliche Klangfarben und finden subtile Verbindungen zwischen Emotionen und Stimme, die über die verbale Ebene hinaus die Kommunikation beeinflussen. Wir lernen Übungen aus dem Yoga und verschiedenen Atemschulen, die Atem mit Bewegung verbinden und Raum im Körper schaffen. Wir spielen mit Klangfarben verschiedener Sprachen und vergnügen uns mit den Ausdrucksmöglichkeiten, die uns die Stimme gibt, um mehr Bewusstsein dafür zu schaffen. Wir beschäftigen uns mit Dynamik in Verbindung mit dem Raum, und nutzen die Möglichkeit, über einfache Stimmimprovisationen in der Gruppe Vertrauen und Mut zum individuellen stimmlichen Ausdruck zu schaffen.

Bitte in bequemer Kleidung und mit warmen Socken kommen!



Anita Gritsch

Künstlerin und Trainerin für Body Music und im Überschneidungsbereich von Bewegung, Musik und Sprache. Ihr Interesse gilt u.a. Interdisziplinarität, körperlichen Lernprozessen und kollektiver Improvisation.

Sie gibt Workshops/Fortbildungen und zeigt künstlerische Arbeiten an verschiedensten Orten zwischen Wien und São Paulo. Ihre Bühnenprojekte der letzten Jahre beinhalten Performances (zB Quartett *Octopus Inc.*, Solo *geHeimaten*), Kindertheaterstücke (*Müller & Schöller*, Goethe Institut Tournee Brasilien 2016) sowie internationale Zusammenarbeit mit anderen Künstlern (Barbatuques; UNIKUM Kärnten) sowie Präsenz auf den International Body Music Festivals (Paris 2016, Bali 2015).

Pädagogisch hat sie Erfahrung mit verschiedensten Zielgruppen, zB LehrerInnen in Fortbildungen der Pädagogischen Hochschulen, StudentInnen an Universitäten wie MDW Wien und KUG Graz, Interessierte Laien wie in der Beatfactory Wien, SchülerInnen und Teilnehmende aus verschiedenen Institutionen im In- und Ausland (u.a. Kanada, Brasilien, Argentinien, Uruguay, Kolumbien).

<http://anita.gritsch.org>

Videos:

Body Noster - <https://m.youtube.com/watch?v=EGOcO5DV6JU>

Proximities - <https://m.youtube.com/watch?v=i-OEmOh0wok>

