

**BACHELOR OF ARTS IN MUSIC**  
**BACHELOR OF ARTS IN MUSIC/BLASMUSIKDIREKTION**  
**BACHELOR OF ARTS IN MUSIC/KIRCHENMUSIK**

**MUSIK UND KÖRPER GRUNDLAGEN**

**Beschreibung mit Lernziel**

Unser Körper reagiert fortlaufend auf die Anforderungen des Alltags und des musikalischen Arbeitens. Damit er im entscheidenden Moment sein volles Potenzial entfalten kann, braucht es ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung sowie ein Bewusstsein für körperliche, mentale und auditive Belastungen.

Im Zentrum des Moduls steht die Entwicklung einer differenzierten Körper- und Selbstwahrnehmung. Durch das Erkennen von Spannungsmustern und das Erarbeiten eines ökonomischen, anatomisch fundierten Bewegungsverhaltens fördern wir Durchlässigkeit, Stabilität und Präsenz im Musizieren. Wir arbeiten an Körperachsausrichtung, Tiefenmuskulatur und grundlegenden anatomischen Strukturen und reflektieren deren Bedeutung für Haltung, Klangproduktion und musikalischen Ausdruck. Ergänzend wird auf Aspekte der mentalen Gesundheit eingegangen, etwa Umgang mit Leistungsdruck, Regulation von Aktivierung, Stressmanagement sowie Selbstfürsorge im künstlerischen Kontext. Ebenso thematisieren wir Hörgesundheit, inklusive Strategien zur Prävention von Gehörbelastungen, bewusster Lautstärkewahrnehmung und Schutzmassnahmen im musikalischen Alltag.

Ziel ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Studierenden: das frühzeitige Erkennen von Überlastungen, das Treffen angemessener Entscheidungen und der selbstverantwortliche Umgang mit körperlichen und psychischen Ressourcen.

Im Modul werden Basisübungen in der Gruppe unterrichtet sowie spezifische Übungen mit den Studierenden erarbeitet.

Nach erfolgreicher Absolvierung des Moduls

- sind sich die Studierenden ihrer eigenen Bewegungs- und Spannungsmuster bewusst und verfügen über einen erweiterten Bewegungsspielraum.
- kennen sie Prinzipien einer aufgerichteten, ökonomischen Haltung und können diese auf ihr Instrument oder ihren Stimmgebrauch übertragen.
- verfügen sie über grundlegende Strategien des mentalen Selbstmanagements (Stressregulation, Aktivierungsbalance, Selbstfürsorge).
- wissen sie um zentrale Aspekte der Hörgesundheit und können Schutzmassnahmen im Alltag anwenden.
- haben sie ihre körperliche, psychische und auditive Gesundheitskompetenz gestärkt und können ihre eigene Handlung im Musikberuf reflektiert und ressourcenorientiert gestalten.

**Modulkennziffer**

M.MUKOGL.25

**ECTS**

1 x 2 Punkte

**Anzahl Lektionen x Minuten**

1 x 16 x 90

**Dozierende**

Sonia De Almeida Rocha, Veronika Lubert, Tina Margareta Nilssen (Gastdozentin)

**Eintrittsvoraussetzung**

KB: Für Studierende im Bachelor of Arts in Music, Bachelor of Arts in Music/Kirchenmusik sowie Blasmusikdirektion im 1. Studienjahr

**Leistungsnachweis**

Führen eines Logbuches; schriftliche Zusammenfassung

**Art der Benotung**

Bestanden/nicht bestanden

**Anmeldung**

Anmeldung erforderlich; Webeinschreibung

**Besondere Hinweise**

bewegungsfreundliche Bekleidung

**Modulverantwortliches Institut**

Institut für Musikpädagogik

**Einzel- oder Gruppenunterricht**

Gruppenunterricht

**Modulverwendung**

BAAM, BABD, BAKM