

Intensivkurs Musik und Gesundheit

Workshop - musikalisch-künstlerischer und musikpädagogischer Fokus

Dispokineses: Leichtigkeit und Klang statt Spielbeschwerden und Nervosität – Ein körperorientierter Ansatz speziell für Musiker*innen

Inhalt

Dispokineses ist ein für Musikerinnen und Bühnenkünstler entwickelter Ansatz, der sich um Haltung, Bewegung, Atmung, Ausdruck, Feinmotorik und Bühnenpräsenz dreht.

Sie basiert u.a. auf funktioneller Anatomie, Neurophysiologie und Entwicklungspsychologie.

Dispokineses ist für alle geeignet, die ihre Ausdrucks- und Spielfähigkeit verbessern und ihr gesamtes Potenzial an Bewegungs- und Klanggestaltung ausschöpfen möchten.

Dispokineses spielt auch beim Thema Musikersgesundheit eine wichtige Rolle: Sie wird bei musikerspezifischen Schmerzen, Spielbeschwerden, Ausdruckshemmungen und Auftrittsängsten erfolgreich eingesetzt und findet Anwendung als präventives und pädagogisches Konzept.

In diesem praxisorientierten Tageskurs profitieren Sie durch Demos und Übungen für sich und Ihr eigenes Musizieren - und gleichzeitig bekommen Sie neue Blickwinkel und Impulse für Ihre Unterrichtstätigkeit.

Themen:

- Erfahren und Verstehen des funktionellen Zusammenspiels von dynamischer Stabilität und Freiheit in der Bewegung – und die Auswirkungen auf Ihr Spiel
- Theoretische Grundlagen und die Bausteine der Dispokineses
- Demo-Sequenzen und Erkunden mit dem eigenen Instrument
- Wie lernt, „verlernt“ und erinnert der Körper
- Integrieren in den Musiker*innen-Alltag und die eigene Unterrichtspraxis

Hinweis

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Instrument, Schreibutensilien, bequeme Kleidung/ Socken und eventuell Ihre Konzertschuhe mit.

Workshopleitung

Cornelia Suhner, Konzertflötistin, Musikpädagogin, Dispokineterin, systemische & körperorientierte Therapeutin, Mentaltrainerin, Auftritts- und Ausdruckscoach

www.cornelia-suhner.ch

Wahlworkshop - musikpädagogischer Fokus

Stress im Musikerleben: Eine musikermedizinische Perspektive

Inhalt

Im Workshop werden Einblicke in die Kernthemen Lampenfieber und Auftrittsangst aus musikermedizinischer Sicht gegeben. Einen weiteren Schwerpunkt bilden stress-assoziierte Erkrankungen im Musikerleben (u. a. Tinnitus, Überlastung, Musikerkrampf, Hauterkrankungen), ihre Vorbeugung und Behandlungsmöglichkeiten. Eingegangen wird dabei sowohl auf Aspekte, die die Lehrenden selbst betreffen können als auch darauf, welche präventiven Möglichkeiten für die Musik-Schüler*innen angewendet werden können.

Themen:

- Stressbedingte Erkrankungen und ihre Prävention
- Wie bleibt man im Beruf mit musikpädagogischem Schwerpunkt gesund
- Gesundheitsförderung im Musikschulalltag

Workshopleitung

Dr. med. Petra Vöhringer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Betriebsmedizin, Musikermedizin

Wahlworkshop - musikpädagogischer Fokus

Mentales Üben im Unterricht vermitteln

Inhalt

Mentales Üben, das heisst Üben im Geiste, ist eine Methode, Musikwerke und Instrumentaltechniken schneller und effektiver zu lernen. Es gibt viele exzellente Gründe, diese Methode im Unterricht systematisch zu lehren und Kinder wie Jugendliche frühzeitig damit vertraut zu machen.

Themen:

- Einführung in die Methodik des Mentalen Übens
- Mentales Üben für verschiedene Altersstufen

Literaturempfehlung

Üben mit Köpfchen, Mentales Üben für Musiker; Besser üben – mit Vergnügen; Üben? – Und wie?!; Saitenspiele – von Linda Langeheine

Workshopleitung

Linda Langeheine, Dozentin, Musikpädagogin und Autorin

Wahlworkshop - *musikalisch-künstlerischer Fokus*

Mentales Üben und Mentales Training für Musiker*innen

Inhalt

Mentales Üben, das heisst Üben im Geiste, ist eine Methode, Musikwerke und Instrumentaltechniken schneller und effektiver zu lernen. Neben diesem direkten positiven Einfluss auf das Lernen eröffnet das Mentale Training wirksame Möglichkeiten, Angst und Aufregung bei Probespiel, Konzert oder Prüfung zu überwinden sowie eine optimale geistige und seelische Verfassung zu erlangen.

Themen:

- Einführung in die Methodik des Mentalen Übens
- Lampenfieber ade: Mentales Training gegen Vorspielangst

Hinweis

Bitte Notenbeispiele zum Probieren mitbringen.

Literaturempfehlung

Üben mit Köpfchen, Mentales Üben für Musiker; Besser üben – mit Vergnügen; Üben? – Und wie?!; Saitenspiele – von Linda Langeheine

Workshopleitung

Linda Langeheine, Dozentin, Musikpädagogin und Autorin

Wahlworkshop - *musikalisch-künstlerischer Fokus*

Mentales Üben und Mentales Training für Musiker*innen

Inhalt

Mentales Üben bedeutet üben und lernen, ohne die Bewegungen tatsächlich auszuführen. Es ist eine Methode, deren Nutzen vielen Musiker*innen noch weitgehend unbekannt ist. Durch das breite Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten ist Mentales Üben weit mehr als ein Lückenbüsser, wenn kein Instrument zur Verfügung steht oder durch Krankheit erzwungene Übepausen überbrückt werden sollen. Dieses Spektrum soll im ersten Teil des Workshops aufgezeigt werden.

Der zweite Teil des Workshops widmet sich dem vielen Musiker*innen eher vertrautem Mentalen Training als überaus wirksame und leicht zugängliche Methode zur Vorbereitung auf den Auftritt vor Publikum. Es werden Wege vorgestellt, wie möglichen Podiumsängsten schon im Vorfeld begegnet und in der Konzert- oder Prüfungssituation das volle Potential ausgeschöpft werden kann.

Themen:

- Worauf beruht die Wirksamkeit des Mentalen Trainings?
- Technik des Mentalen Übens mit Beispielen
- Wie kann das eigene Üben mit Mentalem Training effektiver gestaltet werden?
- Möglichkeiten und Grenzen, mentale Techniken im Unterricht mit Kindern und Jugendlichen zu vermitteln
- Mentale Techniken als effektive Vorbereitung auf den Auftritt vor Publikum, z.B. Entspannungstechniken, Visualisieren der Vorspielsituation, Umgang mit äusseren Störungen, Umgang mit körperlichen Begleiterscheinungen von Lampenfieber

Hinweis

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Workshopleitung

Renate Klöppel, Musikerin, Ärztin und Autorin