



LEHRVERANSTALTUNGEN MUSIKPHYSIOLOGIE UND MUSIKERGESUNDHEIT

Grundlagenseminar Musikphysiologie

Das *Grundlagenseminar Musikphysiologie* widmet sich den Bedingungen körperlich ausgewogenen Übens und Musizierens. Wie kann ich mein künstlerisches Potential voll entfalten? Wie mich in Ausdauer und Schnelligkeit am Instrument steigern und dabei beschwerdefrei bleiben? Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf den Phasen vor und nach den praktischen Übeinheiten am Instrument. Konzepte des gezielten Warm Up, der aktiven Pause und des Cool Down werden gemeinsam erarbeitet und an die Bedürfnisse des jeweiligen Hauptfaches angepasst. Den Studierenden wird ein alltagstaugliches und instrumentenspezifisches Kurzprogramm an die Hand gegeben, das sich leicht in die praktischen Routinen des Musikeralltags integrieren lässt. Hierdurch wird ein anhaltend beschwerdefreies Musizieren gewährleistet und die Effektivität des Bewegungslernens gesteigert.

Diese LV wird in zwei Kursen (Kurs A und Kurs B) unterrichtet, welche sich inhaltlich nicht voneinander unterscheiden.

Kurs A: Mittwochs 9-11 Uhr, Kurs B: Freitags 9-11 Uhr | FaRaum 313
Anmeldung und Kontakt: ksi@udk-berlin.de

Verena Richter

Kraftausdauer für Musiker

Der praktische Kurs *Kraftausdauer für Musiker* widmet sich der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und Kräftigung aller relevanten Strukturen, die durch die intensiven Bewegungsanforderungen des Musikeralltags besonders beansprucht werden. Anhand differenzierter Bewegungs- und Trainingssequenzen, welche die Muskulatur und Faszien angemessen kräftigen, dehnen und deren Funktionsfähigkeit verbessern, wird eine Steigerung der individuellen Kraftausdauer erreicht und das natürliche Gleichgewicht innerhalb des Bewegungssystems gestärkt. Das eigene Bewegungspotential kann auf diese Weise beim Musizieren effektiver eingesetzt werden und nachhaltig die Spielschnelligkeit und Klangqualität verbessern. Alle Kursteilnehmer*innen erarbeiten sich im Laufe des Semesters ein auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm.

LV Mittwochs in der Zeit von 13-15 Uhr | Kammersaal
Anmeldung und Kontakt: ksi@udk-berlin.de

Verena Richter

Alexander-Technik

Das wichtigste Instrument sind wir selbst. Wir haben von Natur aus einen guten Selbstgebrauch. Ein uns angeborener Aufrichtungsmechanismus sorgt für eine mühelose Aufrichtung. Häufig stören wir ihn durch unbewusste Gewohnheiten, machen uns das Leben und Musizieren damit schwer. Wie können wir diese natürliche Leichtigkeit wieder finden? Durch Erkennen ungünstiger Muster, Innehalten gewohnter Bewegungsreaktionen, mentale Anweisungen für neue Bewegungen, klares Körperbewusstsein. In dieser LV werden die Prinzipien der Alexander-Technik vermittelt und wie sie unmittelbar im künstlerischen- und pädagogischen Alltag angewendet werden können.

Diese LV wird in zwei Kursen (Kurs A und Kurs B) unterrichtet, welche sich inhaltlich nicht voneinander unterscheiden.

Kurs A: Dienstags 14-16 Uhr, Kurs B: Di. 16-18 Uhr | Kammersaal
Anmeldung und Kontakt: ksi@udk-berlin.de

Heike Sheratte

Feldenkrais

In dieser Lehrveranstaltung steht die Körperwahrnehmungsschulung im Zentrum der Arbeit. Ziel ist es, sensomotorisches Lernen zu fördern und die eigenen Handlungskompetenzen auszubauen, zu verfeinern und am eigenen Instrument anwenden zu lernen. Durch die verbal angeleiteten, behutsam umgesetzten Bewegungsabfolgen eröffnet sich die Möglichkeit, sich selbst in seinem Tun besser kennen zu lernen. Bewegungen können dadurch präziser, mit weniger Kraftaufwand und Anstrengung ausgeführt werden; Verspannungen werden gelöst, der Körper entdeckt eine neue, spielerische Flexibilität in Bewegung und Haltung. Achtsames Bewegen fördert die Selbstwirksamkeit beim Üben, Konzertieren und Unterrichten. Diese LV wird in zwei Kursen (Kurs A und Kurs B) unterrichtet, welche sich inhaltlich nicht voneinander unterscheiden.

Kurs A: Donnerstags 13-15 Uhr, Kurs B: Do. 15-17 Uhr | Kammersaal
Anmeldung und Kontakt: ksi@udk-berlin.de

S. Engel-Bansac

Keine Angst vor dem Auftritt

Lampenfieber kennt jeder – für einen guten Auftritt ist es hilfreich. Wenn es aber zu viel wird, kann es auch zur Belastung werden. Mentale Techniken, Entspannungstraining und die Kenntnis der psychologischen Grundlagen können helfen, das Lampenfieber konstruktiv zu nutzen und so mit Freude zu musizieren. In diesem Seminar geht es um die Prävention von Auftrittsangst, um den Umgang mit Stress und um einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Unterschiedliche Entspannungsverfahren (Autogenes Training und Muskelrelaxation nach Jacobsen) sowie mentale Techniken werden geübt und praktisch angewendet. Das Seminar findet wöchentlich statt.

LV Montags in der Zeit von 13-15 Uhr | Kammersaal
Anmeldung und Kontakt: ksi@udk-berlin.de

Isabel Fernholz

BERATUNGSANGEBOT FÜR MUSIKSTUDIERENDE DER UDK

Einzelberatung Musikphysiologie

Welche besonderen Chancen bietet mir ein individuelles und an das Instrument angepasstes ganzheitliches Training bei der Förderung von Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit und Präzision? Wie kann ich die körperlichen Bedingungen musikalischer Virtuosität, das eigene Bewegungspotential und die persönliche Ausdrucksfähigkeit stärken? Wie verhindere ich Überlastungen ohne an Effektivität einzubüßen? Die Einzelberatung bietet eine individuelle Begleitung zu Fragen der körperlichen Anforderungen des Musikeralltags sowie zum Thema der Prävention von Einschränkungen oder Beschwerden im Zuge des Musizierens. Das Angebot soll der Vielfalt der Bedürfnisse der Studierenden gerecht werden und kann auch unabhängig von einer Teilnahme eines Praxiskurses/Musikphysiologie in Anspruch genommen werden.

Termine nach Vereinbarung | FaRaum 116

Musikphysiologin, Bewegungspädagogin und Physiotherapeutin für Musiker, Anmeldung und Kontakt: v.richter@udk-berlin.de

Verena Richter

Einzelberatung bei Auftrittsangst

Bei Fragen zum Thema „Auftrittsangst“ können Sie sich von Frau Dr. med. Dipl. Mus. Isabel Fernholz beraten lassen.

Termine nach Vereinbarung | FaRaum 116

Musikphysiologin, Musikermedizinerin mit Forschungsschwerpunkt „Auftrittsangst“, Anmeldung und Kontakt: i.fernholz@udk-berlin.de

Isabel Fernholz

MEDIZINISCHES ANGEBOT DER CHARITÉ

Musikermedizinische Sprechstunde - Berliner Centrum für Musikermedizin (BCMM)

Allgemeine ärztliche Sprechstunde von Prof. Dr. Schmidt (Facharzt für Neurologie, diplomierter Konzertpianist) an der Charité für Musiker mit spielbedingten Beschwerden. Musiker werden bei berufsbezogenen medizinischen und psychologischen Fragestellungen kostenlos individuell beraten und behandelt. Soweit bei speziellen Fragestellungen erforderlich, werden Musiker durch Prof. Schmidt im Rahmen des Berliner Centrum für Musikermedizin (BCMM) an andere fachärztliche Kollegen und Therapeuten oder an spezialisierte externe medizinische Kollegen und Therapeuten vermittelt, um eine optimale Versorgung ratsuchender Musiker zu gewährleisten.

Termine nach Vereinbarung - Kontakt und Anmeldung: Telefon: 030 / 450-555-125; Charité Campus Mitte; E-Mail: musikermedizin@charite.de; Luisenstr. 13, 1. Ebene, 10117 Berlin
Ein Überweisungsschein eines niedergelassenen Arztes ist erforderlich.