

PRAXIS 1

1__»Stressmanagement durch Kinesiologie«

Pia Bucher

Als Künstler sind wir zahlreichen Stressfaktoren ausgesetzt, welche zu physischen und psychischen Disharmonien führen können. Der Leistungsdruck bedingt durch den zunehmenden Perfektionismus wirkt oft hemmend auf die emotionale Ausdruckskraft und führt zu mangelnder Körper–Geist Integration und dadurch zu Blockaden der Kreativität.

Im Workshop werden Aspekte und integrative Übungen aus der Musik–Kinesiologie vorgestellt, die sich im Musikeralltag bewährt haben. Mit gezielten Übungen werden Möglichkeiten und Anregungen aufgezeigt, negativen Stress abzubauen, integriert zu arbeiten, um ein inneres Gleichgewicht zu erlangen. Dadurch werden Denk– und Koordinationsfähigkeiten sowie Konzentration und Kreativität gefördert.

2__»Üben im Flow – eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode«

Andreas Burzik

für Musiker und Sänger« Spielerische Leichtigkeit, Spaß und Kreativität: Üben im Flow fördert das Eintauchen in das eigene Spiel und nutzt gezielt die Fähigkeit des Körpers zu einem fließenden, anstrengungslosen Funktionieren. Die Methode verbindet eine hohe Genauigkeit im Hören underspüren des Instrumentes mit einem spielerischen, improvisatorischen Erarbeiten des Studienmaterials. Diese Verbindung von musikalischem Ausdruck und tiefer Verinnerlichung aller Bewegungsabläufe macht sie sowohl sehr effektiv als auch emotional hoch befriedigend. Wichtige Aspekte der Methode sind ein besonderer Kontakt zum Instrument, Entwicklung eines speziellen Klangsinns, das Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper und der spielerische Umgang mit dem Studienmaterial. Der Workshop vermittelt die Prinzipien, nach denen Flow–Zustände beim musikalischen Üben entstehen, und bietet die Möglichkeit, die Praxis des Übens im Flow bei der Arbeit mit einem Studenten zu erleben.

3__» Mentales Training für Musikerinnen und Musiker«

Elke Dommisch

Instrumental- und Gesangsstudierende sind in ihrem Studium und im späteren Beruf zahlreichen Zwängen und Belastungen ausgesetzt. Einerseits ermüdet stundenlanges Üben Körper und Geist, andererseits macht es die häufig fehlende Übezeit notwendig, Stücke zeitsparend, aber trotzdem sicher erlernen zu können. Außerdem braucht es eine zweckmäßige Übetchnik, um technisch schwere Stellen bewältigen und hartnäckige Fehler beseitigen zu können. Mit Hilfe des Mentalen Trainings können sowohl motorische als auch musikalische Aspekte des Musizierens verbessert und im Gedächtnis sicher verankert werden. Dadurch ist diese Technik auch bei Lampenfieber bzw. Bühnenangst gewinnbringend einsetzbar. In kurzen Ausprobierphasen mit dem Auditorium und in der praktischen Arbeit mit einer/einem Studierenden wird das Vorgehen beim Üben erprobt.

4__» Kommunikatives Bewegen– Übungen zum Raumgefühl aus der Psychotonie«

Prof. Stefanie Köhler

In der von Volkmar Glaser begründeten und von Annelies Wieler weiterentwickelten Psychotonik wird das Raumgefühl unter vier Aspekten betrachtet. Es sind Grenze, Präsenz, Reagibilität und Spontaneität, in die der Workshop eine Einführung bietet. Die Methode ist das Kommunikative Bewegen. Der Bezug zum Gegenüber wird dabei immer gesucht. Man erfährt sich also im Raum und an den anderen. Das Raumgefühl wird mit Hilfe der vier Qualitäten beschrieben und differenziert erlebt. Haltung, Spannung, Atem und der Klang der Stimme sind davon beeinflusst. Untersucht wird jeweils eine mögliche Anwendung oder Übertragung auf eine Bühnen- oder Lehrsituation.

Ziel der Arbeit ist auch eine verbesserte Kommunikation. Abgegrenzt, präsent, reagibel und spontan zugleich zu sein unterstützt uns in unseren Handlungsmöglichkeiten. Dabei spielt es zunächst keine Rolle welches Instrument gespielt wird. Die Übungen im Workshop werden allgemein gehalten.

Ist das Raumgefühl ausgewogen und bewusst veränderbar fühlen wir uns wohl und die körperliche Disposition kann voll ausgeschöpft werden. Wir verkörpern uns, die Musik und unseren künstlerischen Ausdruck dann in optimaler Weise und werden dadurch für unser Gegenüber sichtbarer und spürbarer.

„Leben/ Sein ist Schwingung, ist Rhythmus, ist Korrespondenz zwischen Innen und Außen, gleich ob im alltäglichen Leben, in den Jahreszeiten, in der Begegnung oder auch im künstlerischen Ausdruck.“ (Paul Shoji Schwerdt, Zen-Buddhist und Qigong-Lehrer)

Allen Lebens- und Ausdrucksprozessen liegt Vitalenergie, Lebenskraft (chinesisch: Chi) zugrunde und wenn wir diese kultivieren und verfeinern, dann betreiben wir Tai Chi und Qigong. Tai Chi gründet in der künstlerischen Ausbildung auf 6 Säulen der Achtsamkeit:

T A I C H I

Tanzritual

Atem und Bewegung

Imagination und Meditation

Centering of Body and Mind

Holistic Health

Integration und Identifikation

In praktischen Übungen erleben Sie:

- wie z.B. im „Tanz der Leichtigkeit“ das Leichte im Schweren wurzeltwie sich Atem und Bewegung synchronisieren und harmonisieren lassen
- wie der Geist sich über Imaginationen sammelt, sich der Chi-Fluss reguliert und sich Yin- und Yang-Aspekte ausbalancieren lassen
- wie die Wahrnehmung auf den Prozess „Centering of Body and Mind“ wirkt
- wie sich Holistic Health fördern lässt (im ganzheitlichen Verständnis von physischer, psychischer, emotionaler, intrapersoneller, interpersoneller und geistig-spirituellem Gesundheit)
- wie sich durch Identifikation mit dem Tun und Nicht-Tun ein weiterer Schritt zur Integration von Körper, Seele und Geist vollziehen lässt.

PRAXIS 2

5 »Moving Minds, Praxis–Lecture«

Prof. Kristin Guttenberg, Alex Arteaga

Die Grundlage dieser Präsentation bilden die zentralen Konzepte zweier theoretischer Ansätze, die kurz dargestellt werden: die kognitionswissenschaftliche Perspektive des Enaktivismus (Varela et al. 1991) und der aus der Gesundheitspsychologie/ Gesundheitswissenschaft kommende Ansatz der Salutogenese (Antonovsky 1979, 1987). Darauf aufbauend werden ihre Gemeinsamkeiten erklärt sowie die Möglichkeiten ihres Zusammenwirkens und ihre Relevanz in der Ausbildung und Praxis von Kunststudierenden und Künstlern.

Im zweiten Teil wird der dazugehörige Erfahrungsrahmen gegeben: Übungen auf der Basis von Body–Mind–Practices — Somatics — Kampfkunst und Performance–Training bieten den Teilnehmenden einen Lern-, Entwicklungs- und Erfahrungsraum. Welche Rolle spielen somatische Ansätze im künstlerischen und gesellschaftlichen Kontext? Weshalb sind sie ein zunehmend wichtiger Bestandteil künstlerischer Ausbildung?

„THE ARTIST’S BODY“: ein sinnvoller Raum für Selbst–Organisation, –Reflektion, –Erneuerung, –Veränderung, –Kreation, Rekreation,...

6 »Stumme Musik«

Reinhild Hoffmann

Schärfung der Wahrnehmung für Ausdrucksmöglichkeiten in der Körpersprache durch das Spiel mit den Elementen Zeit, Kraft, Raum.

7 »Stressintegration mit Leib und Seele«

Kristina Veit

Der Workshop beschäftigt sich mit der Verbindung von Körperwahrnehmung, Selbstkenntnis, Eigenverantwortung, Handlungsfähigkeit und Stressintegration. Wer seinen Körper kennt, kann auf ihn reagieren und mit ihm agieren. Was heißt es den Körper zu kennen? Welche Konsequenzen ringt es mit sich, seinen Körper sehr gut zu kennen und auf die inneren Impulse zu hören? Ist ein solches Bewusstsein (gesellschaftlich) gewünscht und was heißt es für den einzelnen? Welchen Anteil hat die Seele oder auch der Geist? Wie schaffe ich neues Bewußtsein oder wie werde ich mir vorhandener Muster bewußt?

Diesen Fragen widme ich 1h 45 und lade ein durch praktische, physische Übungen und eigenes Erfahren diesen Dialog anzuregen und zu bereichern.

8 »Feldenkrais«

Prof. Susanne Noodt

Bewegung ist Leben_Motivation bewegt_Bewegung beginnt im Kopf_Bewegung denken
Denken in Bewegung_Dominoeffekte von Bewegungsansätzen_Blockierungen nachspüren
Unnötige Spannung loslassen_Verbindungen spüren_Bewegungsfluss_Durchlässigkeit
Innen und außen wahrnehmen_Schöpfen aus der Mitte.

Bewusstheit durch Bewegung (Gruppenarbeit) und Funktionale Integration (Einzelarbeit)
nennt sich die Lernmethode, die Moshe Feldenkrais entwickelt hat.

Durch die Bewegung Erfahrung sammeln im Umgang mit sich selbst und dem eigenen
System. Allein das zielgerichtete und offene Nachspüren der Bewegung lässt
Veränderungen entstehen. Verbindungen werden wahrgenommen und Spannungen können
sich lösen. Wie etwas gedacht und gemacht wird hat Auswirkungen auf die Qualität. Durch
ein ganzheitliches Suchen, Forschen und Entdecken mit Zeit und Ruhe kann etwas Neues
entstehen. Die Bewegung bekommt Raum und kann fließen.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten etwas zu tun. Das bewusste Auswählen gibt
Freiraum und Selbstvertrauen. Kreativität kann sich entwickeln. Einfache Bewegungsabläufe
können Antworten geben auf Fragen.

PRAXIS 3

9 »Yoga für Musiker«

Gundula Baun

Der Workshop gibt einen Einblick in die Yogapraxis und möchte den Nutzen der Yogapraxis für den Musiker aufzeigen. So lassen sich zum einen körperliche Beschwerden auflösen bzw. reduzieren, zum anderen werden durch mehr Konzentration und Gelassenheit effektives Üben und sicherer Umgang mit Bühnensituationen möglich. Yoga als Jahrtausende alte, ganzheitliche Übungspraxis sucht die Verbindung von körperlicher und mentaler Ebene des Menschen. Durch die traditionellen Bewegungsübungen, die sogenannten Asanas, entwickeln wir eine immer feinere Körper- und Selbstwahrnehmung. Wir erspüren Bewegungs- und auch Denkmuster, die möglicherweise unser Handeln blockieren, und können diese durch gezielte Yoga-Techniken bewusst verändern. „Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.“ Patanjali Yoga-Sutren 1, 2 In dieser „ausschließlichen Ausrichtung“ ist es möglich, ganz in der Musik, die wir gerade im Moment aufführen, präsent zu sein. Körperausdruck und -bewegungen stehen im natürlichen Spannungsverhältnis zur Musik und unterstützen so den authentisch musikalischen Ausdruck des Musikers.

10 »Bühnenpräsenz und Lampenfieber«

Prof. Dr. Helmut Möller

Nach einer kurzen Einführung in die Physiologie der Auftrittsangst werden mehrere Übungen durchgeführt. Die Teilnehmer werden « life » mit Aspekten der Auftrittsangst konfrontiert.

Wichtigster Aspekt ist dabei kognitives Wissen in sogenannten « in vivo » Übungen erfahrbar zu machen. Das Ziel des Workshops liegt darin, negative Kognitionen durch positive Selbstanalysen zu ersetzen, um so Selbstentwertungen zu vermeiden und neue Denk- und Handlungsmuster einüben zu können. (Übungsmaterial wird gestellt)

11 »Trainingsmethode«

Prof. Yurgen Schoora

Basiert auf dem Konzept der Methodischen Integration, die 'Lehre der Einflüsse', entwickelt durch meine Frau Sabine Lippold und mich. Die M.I. ist körperzentriert.

Grundfrage ist, welche Ansätze und Parallelen aus unterschiedlichen Disziplinen eine ´

Brücke ´ darstellen und zu einem neuen Trainingsansatz und/oder Basis für szenisches Material führen, so dass Spieler/ Performer über das ´ nebeneinander ´ in ihrer eigenen Disziplin hinaus zu arbeiten lernen, zusätzlich daraus aber auch Wege finden, um völlig eigene Lösungen auf theatersprachlicher Ebene zu entwickeln.

Methodische Integration fördert die Flexibilität im Denken und Handeln. Da die Garantien, dass Gelerntes einige Jahre später noch genauso angewendet werden kann, mehr und mehr schwinden, aber die Kontaktfähigkeit bei bestehendem Interesse an einer anderen Person vor allem auf praktischer Ebene eine entscheidende Bedeutung gewinnt, ist die Frage der inneren Flexibilität in unserer Zeit lebensnotwendig.

12 »Übungen für ein besseres Körpergefühl am Instrument« Alexandra Türk–Espitalier

Ein freies Spiel mit variablen Klangfarben und spannungsreicher Phrasierung ist ein Wunsch jeden Musikers. Klingt es am Instrument jedoch nicht so, wie man es sich vorstellt, kann eine Ursache dafür ein Missverhältnis zwischen Anspannung und Entspannung sein. Eine erhöhte Körperspannung zum Beispiel muss gar nicht mit Schmerz einhergehen. Sie macht es aber eventuell schwieriger, ein gewünschtes musikalisches Ziel zu erreichen. Besteht die Übemethode dann aus reinem Wiederholen der betroffenen Stelle, kann schnell ein Teufelskreis aus negativem Erleben und Verspannung eintreten.

In diesem Fall ist es hilfreich, passende Übungen als Werkzeug zur Hand zu haben, mit dem man diesen Kreislauf durchbrechen und günstigere Ausgangsverhältnisse wiederherstellen kann. Die Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Koordination werden zuerst ohne und später mit dem Instrument durchgeführt. Die Integration der Übungen ins Spielen und tägliche Üben ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

Der Workshop findet als offener Einzelunterricht statt. Aktive Teilnehmer werden daher gebeten, ihr Instrument und Noten mitzubringen. Für die passiven Teilnehmer ist Zeit einkalkuliert, um Fragen zum Unterricht oder theoretischen Hintergrund zu beantworten.

PRAXIS 4

13 »Doron–Methode«

Katja Wyder

Körpererfahrung und Bewegungsbildung für musizierende, singende, tanzende und spielende Künstler. Das Geheimnis des Wohlfühlens, des ‚spielenden Gelingens‘ liegt in der Balance des ganzen Menschen: unten und oben, hinten und vorne, rechts und links, Schwerkraft und Aufrichtekraft, Druck und Lösen, von Kopf bis Fuß. Stress heißt Druck: muskulärer Druck auf die Gelenke, die Organe, den Stoffwechsel, die Hirnfunktionen, aber auch Druck auf unsere Gestaltungskraft und Spielfreude.

In diesem Workshop werden wir mit einfachen Bewegungen und Bewegungsbildern erfahren, dass Haltung ein dynamischer Prozess ist. Das Auf– und Durchatmen lässt uns wacher und lebendiger werden, balanciert unsere ‚Stimmung‘ hin zu einer guten Disposition. So finden wir Wege, mit Stressfaktoren besser umzugehen.

14 »Resonanzlehre – Angewandte Musikphysiologie«

Thomas Lange

Worum geht es eigentlich beim Musizieren? Es geht darum das eigene Erleben der Musik mittels Schallwellen in den Raum an das Ohr des Zuhörers zu bringen. Bei der musikalischen Bewegung ist also der Klang wichtiger als die Bewegung selbst. Die musikalische Bewegung sollte so organisiert sein, dass man beim Musizieren die Aufmerksamkeit auf den Klang richten kann. Das Hören führt die Bewegung.

Im resonanzreichen Klang sind alle Bewegungsinformationen enthalten, die für ein effektives und ausdrucksstarkes Musizieren benötigt werden.

Es ist ein Missverständnis, wenn man meint, dass man das Musizieren durch irgendeine Art von bestimmter Bewegung steuern kann. Nur von da aus, wo der Klang sich gerade befindet, organisiert sich die hochkomplexe musikalische Bewegung in müheloser Einfachheit.

Der Musiker ist ein Schallwellenreiter mit dem Unterschied zum Wellenreiter im Meer, dass er die Wellen selbst erzeugt. Schallwellen gerechtes Bewegungsverhalten wird in der Resonanzlehre durch die Praxis der 3D–Klangbewegungen vermittelt.

Im Workshop gibt es eine Einführung in die Resonanzlehre, eine Auswahl aus den 3D–Klangbewegungen als Bewegungspraxis sowie eventuell eine öffentliche Einzellektion am Instrument. www.resonanzlehre.de.

PRAXIS 5

15 »Feldenkrais—Entdeckung und Ausschöpfung der vertikalen Achse«

Angelika Odenthal

Bewegung und Bewegtheit, unbewusste Reaktionen und bewusste Lenkung

16 »F.M. Alexander Technik«

Prof. Nadja Kevan & Ron Murdock

Ron Murdock und Nadia Kevan werden gemeinsam diesen Vortrag über die F.M. Alexander Technik gestalten und auch gemeinsam im Coteaching die Verbindung zur Praxis im Workshop 16 herstellen. Sie berichten aus ihren jahrelangen Erfahrungen mit Alexander Technik als psycho-physischer Unterstützung in künstlerischen Prozessen. Diese Erfahrungen stammen zum einen aus ihrer eigenen künstlerischen Arbeit und zum anderen aus ihrer internationalen Tätigkeit als Dozenten für Alexander Technik in der künstlerischen Ausbildung speziell für Musiker.

Der Schauspieler F.M. Alexander entdeckte, dass die Ursache seiner Stimmprobleme darauf beruhte, dass er den natürlichen Prozess von Atmung und Stimme durch Verspannungen, die für seine Ziele völlig überflüssig waren, selbst störte. Er erkannte, dass die Verspannungen beim Spielen gewohnheitsbedingt waren, dass es möglich war, diese Muster zu verändern und durch einen neuen positiven Umgang mit sich selbst zu ersetzen.

Diese großartige Entdeckung hat in beiden das Vertrauen erweckt, dass alle Fähigkeiten in jungen Künstlern schon vorhanden sind, dass die Schwierigkeiten, denen diese begegnen, nicht durch einen Mangel an Begabung hervorgerufen werden, sondern zumeist Symptome von Störungen sind. Dieser Erkenntnis folgend, ist ihre Arbeit mit Studierenden durch Respekt, Geduld und Freundlichkeit gekennzeichnet. Das hat eine große therapeutische Wirkung und ist sehr förderlich für den Lernprozess.

17 »Den Geist im Körper sammeln, Kraft in sich selbst entdecken, Tai Chi und Qigong«

Prof. Dr. Martina Peter–Bolaender

Tai Chi ist eine altchinesische Bewegungskunst und Meditation in Bewegung. Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin, eine Atem– und Energiearbeit, die zur Körper–Geist–Balance und ganzheitlichen Gesundheit beiträgt. Tai Chi und Qigong dienen auch der

Stressprävention und Stressbewältigung, denn über die intensive Wahrnehmungsschulung werden Studierende sensibilisiert für ihre körperliche und emotionale Belastbarkeit und deren Grenzen. Sie lernen, ihre Kräfte und Potentiale sinnvoll zu nutzen, schöpferische Pausen einzulegen, energetische Schwankungen auch in künstlerischen Entgrenzungsprozessen auszubalancieren. Tai Chi und Qigong sind für Künstler der heutigen Zeit und in unserer Kunst und Kultur eine Schule der Achtsamkeit. Langsam fließende und mit Bewusstheit ausgeführte, wohl gespannte Bewegungen fördern die Präsenz, das Da-Sein im Augenblick! Ganz zentral ist dabei die geistige Vorstellungskraft, die sich auf Atem, Bewegung und Chi-Fluss sammelt.

Die Synchronisierung von Atem und Bewegung und die Imaginationen im „stillen Sitzen“ (Meditation) beruhigen den Geist. Durch taoistische Atemübungen können Blockaden aufgelöst werden. In der Verbindung von freiem Atem und Bewegungsfluss und der geistigen Vorstellungskraft wird die Bewegungsqualität leicht, mühelos und freudvoll. Und aus der Gelöstheit und Ruhe entsteht neue Kraft und Kreativität! Nach einem einleitenden Vortrag zur Geschichte der chinesischen Atem- und Bewegungskunst, zu den Bewegungsprinzipien und zu aktuellen Forschungsergebnissen über die Wirkungen von Tai Chi und Qigong auf Gesundheit, Persönlichkeitsbildung, Selbstmanagement und Stressprävention, werden wir im Qigong die eigene Wahrnehmung und Achtsamkeit erfahren und schulen.

18 »Dispositionstraining für Musiker«

Prof. Jörg Heyer & Ingrid Zur

Was Sportler schon längst erkannt haben, sollte auch für Musiker eine Selbstverständlichkeit sein: Die Intelligenz des Körpers schreit nach Beachtung. Der Körper ist das umsetzende Organ unserer Motorik und Emotion. Eine hohe Flexibilität und ein ungestörter Bewegungsablauf sind die Grundlage für freies Musizieren. Körper, Instrument und Musik bilden eine Einheit im Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Dabei geht es nicht um die sogenannte Lockerheit oder Vermeidung von Spannung, sondern um die gezielte Steuerung von aktiver und passiver Dynamik.

Elementarer Baustein in der Realisierung unserer musikalischen Vorstellung ist ein harmonisch disponierter Bewegungsapparat, der bei jedem Menschen einmalig ist. Das Erkennen des eigenen „Ebbe-Flut-Systems“ ermöglicht einen individuellen Umgang in der Bewältigung von technischen und musikalischen Schwierigkeiten. Die Respektierung der körperlichen Gesetzmäßigkeiten hilft Lampenfieber, Verspannungen und Blockaden zu

vermeiden, Motivation und Spielfreude werden deutlich gesteigert.

Unsere Methode dient dem Erkennen der eigenen Strukturen und daraus folgend der persönlichen Lernsysteme. Die Struktur ergibt sich aus der Persönlichkeit und den Erfahrungen bis zum Studium und hilft in Verbindung mit der Klarheit über das Studienziel zum Erkennen der notwendigen Lernschritte. Dieser Erkenntnisprozess stärkt das Selbstvertrauen und die Sicherheit – vor allem auch im Leistungsvergleich

(Prüfungen, Probespiele, Wettbewerbe).

Die Inhalte zum Dispositionstraining sind in dem folgenden Themenkatalog aufgelistet:

- Lampenfieber/Bühnenangst
- Stress/Überanstrengung
- Vorspieltraining/Bühnentraining
- Schmerzen/Verspannung (permanent und/oder beim Musizieren)
- Lernblockaden (instrumental, körperlich, emotional, mental)
- Selbstwertgefühl/Beurteilung (das Gefühl nicht gut genug zu sein und be-/verurteilt zu werden)
- Lernwege
- Coaching/Karrierebewusstsein