

Qi Gong für MusikerInnen

Gelassener Elan aus China

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

Nummer und Typ	DMU-WKMP-4402.18F.001 / Moduldurchführung
Modul	Qi Gong für MusikerInnen
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Susanne Petersen
Minuten pro Woche	60
Anzahl Teilnehmende	maximal 14
ECTS	1 Credit
Voraussetzungen	keine
Lehrform	Gruppenunterricht
Zielgruppen	Für SängerInnen und InstrumentalistInnen mit dem Wunsch, ihre körperliche Mitte und Atmung zu entwickeln und dadurch geerdet, stark und doch entspannt, gelassen zu singen und zu musizieren.
Lernziele / Kompetenzen	Erlernen und Wahrnehmen von Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe; Zusammenspiel und Balance von Aktivität und Passivität; Praxis orientierte Ansätze, um diese Grundprinzipien auf das individuelle Musizieren zu übertragen.
Inhalte	<p>Qi Gong ist ein Sammelbegriff für vielfältige, ganzheitliche Übungsmethoden und -gruppen mit einfachen, ruhigen Bewegungsabfolgen, die in China seit Tausenden von Jahren entwickelt und praktiziert wurden. In China begeben sich täglich junge und alte Menschen in die Pärke, um Qi Gong zu üben.</p> <p>Qi Gong fördert die Selbstkompetenz für die Orientierungs- und Lenkungs-fähigkeit im eigenen Körperlichen mit Übungen wie Morgen- und Weckübungen, Wu Ji Position; stehen, atmen, sich sammeln; den wirkungsvollen E-Mei Dehnungsübungen; Zhan Zhuang, d.h. chin. Stehen wie ein Baum, zudem: Zhan Zhuang mit dem Instrument stehen, fließende Übungen; in der 2. Kurshälfte die acht Brokatübungen, Ba Duan Jin. Die Übungen können bewegungstechnisch relativ schnell in ein paar Wochen eingeübt werden. Die äusserliche, muskuläre und entspannende Wirkung zeigt sich sofort; die Qualität der inneren, auch energetischen Wirkung der Übungen verstärkt sich nach ein paar Monaten. Qi Gong bewirkt und fördert eine ruhige, volle Tiefatmung, entspannt den Oberkörper und kräftigt den Bein- und Beckenbereich bzw. reguliert eine sinnvolle Körperspannung- und elastizität. Die subtil-dynamische Aufrichtung im Lot stimuliert das Gleichgewichtsgefühl.</p> <p>Qi Gong aktiviert Körperkreisläufe, harmonisiert Meridiane und pflegt und erhöht die Lebensenergie (Qi). Es schult eine wache und ruhige Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit und kann darüber hinaus interessante, individuelle Ansätze zur Lösung spiel- und klangtechnischer Probleme anbieten. Der Qi Gong Kurs kann auch über mehrere Semester besucht werden.</p> <p>Bei schönem, warmem Wetter auf der Dachterasse.</p>
Bibliographie / Literatur	Hinweise im Kurs
Termine	Mittwoch, 8.30 - 9.30 h im Toni Areal, Raum noch offen

Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	4402