

AlexanderTechnik

AlexanderTechnik mit Einflüssen der GYROTONIC® Methode für Musiker-/ innen

Was macht uns präsent beim Auftreten, Musizieren, Üben und Unterrichten? Wie können wir uns selbst wahrnehmen und gleichzeitig ein Publikum erreichen? Wie erlangen wir einen Grundtonus in unserem Körper, der uns aktions- und reaktionsfähig macht? Wie vertiefen wir unsere Atmung? Wie setzen wir unseren Körper effizient ein? Wie beugen wir Fehlhaltungen und Verletzungen vor?

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

Nummer und Typ	DMU-WKMP-4405.19F.001 / Moduldurchführung
Modul	Alexandertechnik
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Sarah Satz
Minuten pro Woche	60
ECTS	1 Credit
Zielgruppen	Dieser Kurs richtet sich an alle Musiker/-innen, die sich gerne bewegen oder welche die Freude an der Bewegung entdecken möchten.
Inhalte	<p>Basierend auf der AlexanderTechnik- und der GYROTONIC® Methode bietet dieser Kurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Wahrnehmungsschulung auf körperlicher und mentaler Ebene zur Steigerung der Präsenz und Effizienz beim Auftreten und Üben • Bewegungssequenzen zum Erlangen einer ausgeglichenen Körperspannung • Die wichtigsten anatomischen Grundlagen fürs Musizieren und Singen, erfahrbar gemacht in praktischen Übungen (Funktion und Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Extremitäten und ihre Gelenke, die Atmung) • Die Schulung des Körperbewusstseins, der Koordination, der Körperichtung und der Raumwahrnehmung
Leistungsnachweis / Testatanforderung	Ja
Termine	<p>Wöchentlich ab 20.2.2019 Gruppe 1: Mittwoch 17:30-18:30 Gruppe 2: Mittwoch 18:30-19:30 Raum 7.B07</p>
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	4405