Feldenkrais

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

Nummer und Typ	DMU-WKMP-4400.20H.001 / Moduldurchführung
Modul	Feldenkrais
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Martine Girardin
Minuten pro Woche	60
Anzahl Teilnehmende	4 - 21
ECTS	1 Credit
Inhalte	Ein Sensibilitätstraining für den Körper, bei dem wir unsere Bewegungsgewohnheiten kennen lernen und Alternativen erforschen/ finden, damit unsere Bewegungen (auch am Instrument) leichter, geschmeidiger und kraftvoller werden - und als Ausgleich für die Körperstellen, die (beim Üben) stark beansprucht werden. Es geht dabei darum, vom "Machen" mehr ins "Empfinden" zu kommen; dies schult unsere Sensorik. Es entsteht eine körperliche Ruhe und innere Wachheit, die uns die inneren Handlungsimpulse wieder spüren lässt. Auch Klang - seine Schwingung und Vibration - kann so tiefer erlebt werden. Der Kurs ist für alle gedacht, die neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken, ein leichteres Sitzen und Stehen erfahren und sich wohl fühlen möchten bei dem, was sie tun. Der Kurs gibt einen Einblick in die Methode (es besteht auch die Möglichkeit für eine Einzelstunde à 30 Minuten) und ist ein guter Einstieg für alle, die Feldenkrais im Nebenfach besuchen möchten.
Termine	Samstag, 26.09.2020 Raum 7.B03 Samstag, 31.10.2020 Raum 7.B03 Samstag, 05.12.2020 Raum 7.B03 jeweils von 11 bis 15 Uhr, Toni Areal
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	4400