Sängerische Körperschulung I

Sängerische Körperschulung – Körperwahrnehmung (Atmungs- und Bewegungsschulung), Dispokinesis, Faszientraining und psycho-physiologisches Vorsingtraining

1. Semester
2h Körperwahrnehmung (Kym)
(Gruppenunterricht und Einzelarbeit)

2. Semester
1h Körperwahrnehmung (Kym)
1h Dispokinesis und Beckenbodentraining (Sommacal/Hildebrandt))

3. Semester
1h Körperwahrnehmung (Kym)
1h Intensives Faszientraining/Engpassdehnungen (Nemcova)

4. Semester
1h Körperwahrnehmung (Kym)
1h Psycho-physiologisches Vorsingtraining (Hildebrandt)

5. Semester
1h Körperwahrnehmung (Kym)
Einzelunterricht nach Empfehlung durch das Dozierenden-Team (mindestens 2x30 Minuten)

6. Semester
1h Körperwahrnehmung (Kym)
Einzelunterricht nach Empfehlung durch das Dozierenden-Team (mindestens 2x30 Minuten)

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Bachelor Musik > Klassik > Instrumental / Vokal

Nummer und Typ	BMU-VKLA-MOKF-08-1.20H.002 / Moduldurchführung
Modul	Sängerische Körperschulung I
Veranstalter	Departement Musik
ECTS	1 Credit
Voraussetzungen	Zulassung zum Studium. Die von der allgemeinbildenden Schule her zu erwartenden Grundkenntnisse der (Human-Biologie)
Lehrform	Gruppenunterricht
Zielgruppen	Studierende der Semester 1-6
Lernziele / Kompetenzen	- Vertiefte und differenzierte Eigenwahrnehmung des Körpers und der Atmung - Früherkennung gesangsspezifischer Beschwerden und Prävention bei Überlastungserscheinungen mittels übungsbasierter Ansätze - Verfügbarkeit eines Übungsprogramms für Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer - Bühnengeeignete Organisation von Atmung, Haltung, Stabilität und Beweglichkei - Konstruktiver Umgang mit Stress und Lampenfieber im sängerischen Berufsalltag
Inhalte	- Diverse Zugänge zu differenzierter Eigenwahrnehmung des Körpers und der Atmung bzw. resp. Atemmuskulatur - Spannungsregulation, Aufwärmen und Abkühlen in verschiedenen

	Ausgangspositionen - Erarbeitung einer dynamischen Körperaufrichtung von Fuss bis Kopf - Erlernen anatomischer Basiskenntnisse für den Berufsalltag - Grund-Kenntnisse gesangsspezifischer Beschwerden und deren Prävention - Übungsprogramme für Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer - Grundlagen und Praxis des Faszientrainings - Bühnengeeignete Formen von Atmung, Haltung, Bewegung und Stabilität - Einführung in die Dispokinesis, eine speziell für Musiker und Bühnenkünstler entwickelte senso- und psychomotorische Schulungsform auf der Basis der sog. Urgestalten von reflexgesteuerter Haltung, Atmung und Bewegung. - Methoden zum konstruktiven Umgang mit sängerspezifischem Stress und Lampenfieber auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse
Bibliographie / Literatur	- Myers T W (2010) Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen, Urban&Fischer Verlag -Franklin E (2012) Befreite Körper: Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik, VAK-Verlag Freiburg - Sommacal M (2013) Skript `Körperschulung für Musiker` (in laufender Aktualisierung - wird an alle ausgegeben) - Hildebrandt H (2017)Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen – Einführung und Praktische Übungen (in laufender Aktualisierung - wird an alle ausgegeben) - Hildebrandt H (2006) „Üben und Gesundheit. Ausgewählte musikphysiologische Aspekte des Übens und ihre besondere Bedeutung für den Ausbildungs- und Berufsalltag“. In: Mahlert U (Hg.) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden: 67-97 - Hildebrandt H (2005/2010) „Bühnenkompetenz erlernen. Das Psycho-physiologische Vorspiel- und Vorsingtraining an der Musikhochschule“. In: Egloff R / Fehr J / Folkers G (Hg.) Pragmatik der Gefühle. Chronos, Zürich 2010: Teil P oder über www.musik-medizin.ch) - Hildebrandt H / Müller A (2004) „Dispokinesis – Freies Verfügen über Haltung, Atmung, Bewegung und Ausdruck“. In: Musikphysiologie und Musikermedizin 11 (1&2 / 2004): 55-59 - Schleip R / Baker A (2016) Faszien in Sport und Alltag. Riva Verlag, München
Leistungsnachweis / Testatanforderung	- Projektarbeiten, Präsentationen, Referate - Standort- und Evaluationsgespräche
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden