

## Qi Gong für MusikerInnen

Gelassener Elan aus China

### Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nummer und Typ            | DMU-WKMP-4402.21F.001 / Moduldurchführung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Modul                     | Qi Gong für MusikerInnen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Veranstalter              | Departement Musik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Leitung                   | Susanne Petersen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Minuten pro Woche         | 60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Anzahl Teilnehmende       | maximal 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 werden.</p> <p>Qi Gong fördert die differenzierte Wahrnehmung und die Lenkungsfähigkeit im eigenen Körperlichen anhand verschiedener Übungsgruppen: Morgen- und Weckübungen, E-Mei Dehnungsübungen, die Wu Ji Position (stehen, atmen, sich sammeln), Zhan Zhuang, das Stehen/Sitzen mit dem Instrument und daraus abgeleitete fließende Bewegungen; ab 2. Kurshälfte üben wir die acht Brokatübungen, die klassischen Ba Duan Jin.</p> <p>Alle Übungen werden bewegungstechnisch relativ schnell in ein paar Wochen eingeübt. Die äusserliche, muskuläre und entspannende Wirkung zeigt sich sofort. Die Qualität der inneren, energetischen Wirkung der Übungen verstärkt sich nach ein paar Monaten. Qi Gong bewirkt und fördert eine ruhige, volle Tiefatmung, entspannt den Schulter- und Nackenbereich und kräftigt den Bein- und Beckenbereich. Qigong ermöglicht, eine sinnvolle Körperspannung- und elastizität zwischen Körpermitte, Beinen und Armen zu entwickeln. Die subtil-dynamische Aufrichtung im Lot stimuliert das Gleichgewichtsgefühl. Qi Gong aktiviert Körperkreisläufe, harmonisiert Meridiane und pflegt und erhöht die Lebensenergie (Qi). Es schult eine wache, ruhige Konzentration und vertieft die Wahrnehmung der sog. inneren Körperlandkarte. Zudem bietet Qigong interessante, individuelle Ansätze zur Lösung spiel- und klangtechnischer Probleme an.</p> <p>Der Qi Gong Kurs kann auch über mehrere Frühlingsemester besucht werden. Bei schönem, warmem Wetter auf der Dachterasse.</p> |
| Bibliographie / Literatur | Hinweise im Kurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                |                                                                               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Termine        | Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr, ab 24. Februar 2021<br>Toni Areal, Raum noch offen |
| Bewertungsform | bestanden / nicht bestanden                                                   |
| Bemerkung      | 4402                                                                          |