

Qi Gong für MusikerInnen

Gelassener Elan aus China

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

Nummer und Typ	DMU-WKMP-4402.22F.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 23. Februar 2022 Toni Areal, Raum noch offen
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	4402