



Musikbildung genial digital.

#bemusico

Disclaimer:

Dieses Script ist eine Ergänzung zu dem von Dir besuchten Live Online Seminar auf www.bemusico.com und wird Dir bereitgestellt durch den Fach-Dozenten des Seminars. Du kannst diese Materialien unter Beachtung der gültigen Urheberrechte verwenden. Eine kommerzielle Nutzung und Weiterverbreitung ist verboten. Für die Inhalte sind die Autoren und Dozenten verantwortlich

bemusico

Nimm Teil an „bemusico“ und nutze die moderne Form der musikalischen Weiterbildung mit Live Online Seminaren, Kursen und Trainings. Wähle aus Top-Dozenten und Fach-Experten. Erlebe spannende Vorträge zu Themen wie Musiktheorie, Spieltechniken, Tonqualität, Üben, über Repertoire-Auswahl, Noten, Gesundheitsfragen, bis hin zu Steuertipps und rechtlichen Themen. Sichere Dir jetzt Dein Teilnehmerticket. Alle Sessions werden als Live Webcast angeboten. Du kannst während der Session über Live Chat Deine Fragen direkt an die Speaker und Experten stellen. Mit der Teilnahme erhältst Du zudem Zugriff auf wertvolle Fachmaterialien und hilfreiche Downloads, sowie eine Teilnahmebestätigung als Zertifikat.

<https://www.bemusico.com>

Mentaltraining für Musiker:innen

Teil 1: Körper



Mein Weg zur Körperarbeit

Solistin / Konzertmeisterin / Kammermusikerin / 40 Jahre Bühne
Seit 2002 pädagogische Tätigkeit (Musikakademie Kassel, später
Hochschule für Musik, Detmold)

Umstellung von Spieltechnik bei Studierenden

Experimente mit Körperarbeit für Klanggestaltung und Rhythmus
seit 2020 LA Methodik-Didaktik an HfM Detmold

Mentaltrainerin | PEP® Auftrittscoach

Resilienztrainerin | Atemcoach

Mitglied in DGfMM und unisono AG Gesundheit

Ständige Weiterbildung in Themen der Musizierendengesundheit

Was Körperarbeit beim Musizieren bewirkt

1

Aktivierung / Fokus /
Koordination

2

Körperwahrnehmung /
Regulierung des
Muskeltonus

3

Geschmeidigkeit /
Durchlässigkeit

4

Ganzheitliche Verarbeitung
des Gelernten

5

Entspannung / Entlastung
von seelischem und
körperlichem Stress

Den Körper auf das Musizieren einzustimmen, spart Überzeit und beugt Frustration vor. BrainGym-Übungen, bewusstes Atmen und Übungen zur Aktivierung der Gelenke und kleinen Muskulatur helfen, den Körper in einen durchlässigen Zustand zu versetzen und die Konzentrationsfähigkeit anzuregen.

Einstieg in das tägliche Üben



Beim Musizieren benötigen wir eine höchstmögliche Durchlässigkeit des Körpers. Während Haltung Festigkeit und Energieaufwand beinhaltet, ermöglicht Bewegung Elastizität und flexible Bereitschaft für jede neue Bewegung. Das Üben in Bewegung fördert eine Leichtigkeit der Spielabläufe bei gleichzeitiger Aufnahmefähigkeit für komplexe musikalische Strukturen. Überkreuz-Laufen über eine Linie, Kicken und Zunge-Herausstrecken helfen, komplexe Bewegungsmuster spielerisch und angstfrei umzusetzen.

Musik ist Bewegung

Üben in Bewegung



Atmen und Bewegung wirken ausgleichend auf das Nervensystem und beugen somit Angst und Stress vor. Überkreuzbewegungen sowie Augenyoga stimulieren die verschiedenen Regionen des Gehirns und sorgen für eine optimale Zusammenarbeit der beiden Hemisphären. In einem ausgeglichenen Zustand von Gehirn und Nervensystem können Angstgefühle nicht dominant werden.

Körperarbeit gegen Auftrittsangst



Schulung der Tiefensensibilität

1

Vorbereiten

Durch vorbereitende Körperübungen wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt.

2

Spielen

Durch die bewusste Steuerung von Spannung und Anspannung werden technische Abläufe leichter und der Klang verbessert sich.

3

Auftreten

Körpertraining wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Zusammen mit der Leichtigkeit der Spieltechnik wird eine Selbstverständlichkeit bei Auftritten erreicht.

Gute Spielbedingungen



Wärme



Aktivierung

Bewusste Körperwahrnehmung



Atem



**Durch-
lässigkeit**

Komplexe Bewegungsabläufe



**Beweg-
lichkeit**



**Koor-
dination**

Bereitschaft zum Lernen



**Lösung
von
Blockaden**



**effiziente
Bewegungs-
abläufe**

Körperliche Fitness



Kraft



**Stabili-
tät**

Spielfreude



Fokus



**Leichtig-
keit**

Mit diesen Übungen werden Muskeln, Sehnen und Bänder im gesamten Körper aktiviert.

01

Sie erfordern keine besondere Sportlichkeit oder körperliche Elastizität und sind bereits für Kinder verständlich.

02

Je nach räumlichen oder zeitlichen Möglichkeiten können Übungen ausgewählt oder weggelassen werden.

03

Übungssatz Körpervorbereitung

Diese Folge von Übungen sorgt für die Durchlässigkeit auf Ebene des ganzen Körpers.



Danke für's Mitmachen

**Stay
tuned**



<https://www.felicia-terpitz.de/newsletter/>