



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>

TEIL I – KÖRPER

Körper abklopfen von oben bis unten

Hände kräftig gegeneinander reiben, bis sie heiß werden. Mit den Händen, Kopf, Gesicht, Nacken abreiben. Von der linken Schulter abwärts den linken Arm außen abreiben, innen wieder hoch, Schulterblatt, Brust – Brustbein trommeln. Dasselbe rechts wiederholen. Dann Brustkorb, Bauch, unteren Rücken, Becken abreiben, schließlich rechtes Bein ringsherum und linkes Bein ringsherum bis zu den Füßen. Aufwärts alles Stück für Stück abklopfen, zuletzt auf Brustbein trommeln, atmen.

Liegende Acht mit dem ganzen Körper

Arme nach vorne strecken und die Finger zusammenlegen. Von den Fingerspitzen ausgehend mit den Armen eine liegende Acht in die Luft schreiben. Die Augen und der ganze Oberkörper folgen der Acht. Schwingende Bewegung – die Linien teilen sich genau vor der Körpermitte. Drei- bis fünfmal wiederholen. Dann Richtung wechseln und gleiche Menge Wiederholungen durchführen.

Überkreuz- Bewegungsübung

Tippe mit der rechten Hand auf dein linkes und mit der linken Hand auf dein rechtes Knie. Nach 20x Übung lateral durchführen: rechte Hand aufs rechte Knie, linke Hand aufs linke Knie, 15-20x. Überkreuzübung wiederholen. Hinter dem Rücken: linke Hand tippt auf rechte Ferse (Ferse anheben), rechte Hand tippt auf linke Ferse, Oberkörper bleibt gerade. 10-15 Wiederholungen.

Überkreuz auspendeln

Mit überkreuzten Beinen sicher hinstellen. Arme gerade über den Kopf strecken, dann langsam mit Armen und Kopf herunterbeugen und mehrmals rechts und links an den Beinen vorbei pendeln. Langsam mit Armen und Kopf zusammen wieder hochkommen, dann mit andersherum überkreuzten Beinen wiederholen.

Schultermuskeln auswringen

Hände warm reiben, dann eine warme Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Wärme im Muskel spüren, atmen. Muskel greifen (evtl. Schulter dafür leicht heben), einatmen und dabei Muskel wie einen Schwamm ausdrücken, ausatmen und Muskel langsam loslassen. Bis fünf zählen. Inneres Bild: Schwamm ausdrücken: schmutziges Wasser raus, Schwamm loslassen: frisches Wasser fließt hinein.

Eule

Hand an die Schulter legen, Wärme wirken lassen. Kopf zur Hand drehen. Tief atmen. Beim Ausatmen weiter in die Dehnung gehen. Nachspüren – rechts + links vergleichen, dann auf der anderen Seite durchführen.

Schlangengang

Im Überkreuz-Schritt langsam durch den Raum schreiten, dabei die Hände gegenläufig um den Oberkörper herum pendeln lassen, rotierende Bewegung um die eigene Achse spüren. Dabei schwierige Passagen singen, bzw. innerlich vorstellen. Varianten: Schlangengang und dabei Instrument spielen / Spielen und Schlangengang innerlich vorstellen.

TEIL I – KÖRPER (2)

Hände ausstreichen

Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger mit sanftem Druck von innen nach außen massieren. Anschließend mit dem Daumen beginnend jeden Finger von der Mittelhand bis zur Fingerspitze mit leichtem Druck ausstreichen. Zuletzt ganze Hand von der Handfläche zu den Fingerspitzen ausstreichen. Wenn eine Hand fertig „behandelt“ ist, mit der anderen vergleichen, dann die andere behandeln.

Überkreuz- Atemübung

Füße und Hände überkreuzen. Hände ineinander greifen, falten und an die Brust ziehen. Augen schließen und tief atmen. Atem langsam ein- und ausströmen lassen, Aufmerksamkeit vor allem beim Ausatmen. Andersherum überkreuzen und Übung wiederholen.

Tiefe Bauchatmung

Hände auf den Bauch legen. Tief ein- und ausatmen, spüren, wie die Bauchdecke sich bei jedem Atemzug hebt und senkt. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund mit gelöstem Kiefer. Möglichst lang und vollständig ausatmen.

Flanken- / Rippenatmung

Hände rechts und links in die Seiten stemmen, Finger und Daumen umfassen die Rippen. Mit dem Einatemzug dehnt sich der Brustkorb, beim Ausatmen fällt er zusammen. Wahrnehmen, wie sich die Rippen und die Hände weiten.

hohe Brustatmung

Daumen und Zeigefinger einer Hand sanft an die Schlüsselbeine legen, vollständig ausatmen. Mit dem nächsten Atemzug ein wenig in den Bauch und in die Flanken atmen, dann Luft hoch zu den Schlüsselbeinen führen, bis keine Luft mehr hineingeht. Langsames Ausatmen durch den Mund mit gelöstem Kiefer.

Luftsäule drücken

Stabil auf beide Füße stellen. Arme seitlich vom Körper anheben und einatmen, Fingerspitzen über dem Kopf zu Dach zusammenlegen und beim Ausatmen imaginäre Luftsäule mit beiden Händen langsam nach unten drücken, bis keine Luft mehr im Körper ist. Einatmen und Arme dabei wieder seitlich vom Körper anheben.

der ideale Stand

Körper von unten bis oben bewusst aufbauen. Füße haben Kontakt mit dem Boden, Knie elastisch, Hüfte kann kreisen, Steiß als drittes Bein, Wirbelsäule langsam aufrichten, Kopf ist leicht, Schultern und Arme hängen locker. Gedanken auf Musizierfreude richten.