



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: Emotion – Übungen

Überkreuz-Atemübung (Nr. 4)	3 min
Spür-Übung mit Triggerwörtern	3-5 min
BodyScan	10 min
Kartenset Nr. 10 „Finger über die Augenbrauen legen“	
Akzeptanzübung aus PEP (auch wenn ich ... spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin)	5 min (20:30)
Einfache Wahrnehmungsübungen	8 min
-Atemluft beim Ein- und Ausatmen wahrnehmen (Nr. 18)	
-Fokus auf Geräusch (Nr. 8)	
-Fokus auf Bild/Gegenstand (Nr. 2)	
-Fokus auf Tastsinn (Nr. 3 / 13 /21)	
-(Fokus auf Riechen / Schmecken) (Nr. 11+14)	
Dasselbe in der inneren Vorstellung	5 min
Farbe	
Gegenstand (Nr. 2)	
Pendel (Nr.25) /	
liegende Acht in der inneren Vorstellung (Nr. 26)	
Zehen vorstellen (Nr.23)	
Bewusste Wahrnehmung von Mikro-Bewegungen z.B. Füße auf- und ab bewegen, Kreise zeichnen	7 min (20:50)

Übungen aus Kartenset

Nr. 27 (eine Minute Lächeln)	5 min
Nr. 28 (Summen und Schwingungen wahrnehmen)	

Übungen zur bewussten Einflussnahme

(welcher emotionale Zustand wäre hilfreich?)

Aufgabe: ein inneres Bild deines emotionalen Zustands entwickeln stichwortartig notieren	10 min
---	--------

Visualisierungsübung:

15 min

über den tiefen Atem: gute Energie einatmen, belastendes gehen lassen. Atemluft beim Ausatmen als Wolke vorstellen, die sich langsam auflöst. Farbe wird heller, Temperatur angenehm. Beim Einatmen Energie in den Körper aufnehmen, Welche Farbe? welche Temperatur? Welcher Raum um dich herum? Wie groß, was ist in dem Raum?