



LEHRVERANSTALTUNGEN MUSIKPHYSIOLOGIE FÜR STUDIERENDE DER UDK

Grundlagenseminar Musikphysiologie

Das "Grundlagenseminar Musikphysiologie" setzt sich zu 1SWS aus der "Grundlagenvorlesung Musikphysiologie" und zu 1SWS aus dem praktischen Teil "Basics der angewandten Musikphysiologie" zusammen.

In der Vorlesung werden durch Prof. Dr. Schmidt, Leiter des Kurt-Singer-Instituts für Musikphysiologie und Musikergesundheit (KSI), die körperlichen und geistigen Grundlagen des Musizierens vermittelt. Schwerpunktartig werden hierbei anatomische und physiologische Grundlagen der beim Musizieren beteiligten Systeme erläutert. Darüber hinaus werden praxisrelevantes musikphysiologisches Basiswissen zur Verbesserung des Instrumentalspiels und häufige musikermedizinische Krankheitsbilder sowie deren Prävention besprochen. Im praktischen Teil des Grundlagenseminars werden mit der Dozentin Verena Richter, Künstlerische Lehrkraft am KSI der UdK und Physiotherapeutin für Musiker, die für eine körperliche Ausgewogenheit des praktizierenden Musikers besonders relevanten Phasen 'vor und nach dem Üben' zentral behandelt. Hierzu werden verschiedenen Bewegungssequenzen (warm-up/cool down) in mehreren Einheiten gemeinsam erarbeitet. Ziel des praktischen Ergänzungskurses ist die physiologische Balance und Effektivität des Übens durch ausgleichende Bewegungskonzepte positiv zu beeinflussen.

*das "Grundlagenseminar Musikphysiologie" wird Musikstudierenden als Einstiegskurs zur Erlangung grundlegender Kompetenzen im Fachgebiet der Musikphysiologie und Musikermedizin empfohlen.

Mo 13:00 – 13.45 Uhr

Lie Raum 102

Verena Richter

14:00 – 14.45 Uhr

Lie Raum 517

Prof. Dr. Schmidt

Beginn: 23.10.2017

Anmeldung und Kontakt: v.richter@udk-berlin.de

Auftritts- und Entspannungstraining

In diesem Seminar werden in Gruppen- und Einzelübungen praktische und theoretische Einheiten zu folgenden Fragen vermittelt: Mentales Training: Wie ist mit der Anspannung vor einem Auftritt umzugehen? Wie lassen sich Auftrittssängste bändigen oder wie können sie sogar in freudige Erwartung verwandelt werden? Auftrittsvorbereitung: Wie kann ich mich auf Vorspiel- und Vorsingsituationen vorbereiten und diese konkret üben? Wie kann ich dem Prüfungsstress begegnen? Wie optimiere ich meine Bühnenpräsenz? Wie bewerbe ich mich erfolgreich als Musiker/in im Orchester oder Theater?

Ziel des Seminars ist es, Methoden zu erlernen, mit Stressspitzen und Problemfeldern die speziell im Umfeld der Musik auftreten individuell und positiv umzugehen. In diesem Semester wird ein großer Schwerpunkt das Auftreten vor der Kamera sein. Alle Studierenden werden beim Auftritt in Konzertkleidung gefilmt und in dafür vorgesehenen Analysesitzungen werden die Aufnahmen besprochen. Für die Aufnahmen wird ein Extratermin am Wochenende angesetzt (Datum, Ort und Zeit siehe Vorlesungsverzeichnis). Literaturempfehlungen unter folgendem Link: <http://www.coaching-musikwelt.de/empfehlungen/literatur.html>

Während des Seminars wird ein Portfolio angefertigt. Bitte bringen Sie einen Seminarhefter, Schreibzeug sowie warme Socken mit.

Di 16:00 – 18:00 Uhr

Lie Raum 102

Ulrike Feld

Beginn: 24.10.2017

Anmeldung und Kontakt: info@coaching-musikwelt.de oder Tel.: 030 / 321 18 79

Weitere Lehrveranstaltungen

Studierende der UdK können als angemeldete Nebenhörer auch das Lehrveranstaltungsangebot Musikphysiologie der HfM Hanns Eisler Berlin in Anspruch nehmen, freie Plätze vorausgesetzt. Informationen hierzu unter: www.hfm-berlin.de ->KSI

Bewegungspotential des Musikers – Basiskompetenzen

Der rein praktische Kurs *Bewegungspotential des Musikers – Basiskompetenzen* widmet sich in einem erweiterten Radius den körperlichen Voraussetzungen der künstlerischen Entfaltung des Musikers. In fünf Themenschwerpunkten (Tiefenmuskulatur, Atem, Faszien, Umgang mit der Schwerkraft in Haltung und Bewegung sowie Möglichkeiten der Prävention) werden Übungsfolgen erarbeitet, die eine gesunde und ausgewogene Bewegungsausführung des praktizierenden Musikers ganzheitlich fördern und etwaigen berufsbedingten Einschränkungen und Beschwerden vorbeugen. Der Kurs behandelt Basiskompetenzen der Körperwahrnehmung, Spannungsregulation und Kraftausdauer, die in weiterführenden Modulen vertieft werden können.

Di 10:00 – 11:30 Uhr

Lie Raum 102

Verena Richter

Beginn: 24.10.2017

Anmeldung und Kontakt: v.richter@udk-berlin.de

Körperwahrnehmungsschulung für Musiker

Der überwiegend praktische Kurs *Körperwahrnehmungsschulung für Musiker* legt den Schwerpunkt auf die Kompetenzen der Bewegungswahrnehmung, wie sie z.B. durch die klassischen Ansätze von Dore Jacobs und Moshé Feldenkrais sowie in der Faszienarbeit motiviert sind. Ergänzend zu den praktischen Übungen und Lernsequenzen des Kurses werden punktuell auch theoretische Aspekte des Themenfeldes behandelt. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf dem Faszienystem als Organ der Eigenwahrnehmung. Ziel des Kurses ist eine allgemeine Steigerung der künstlerischen Ausdrucksfähigkeit durch die ganzheitliche Stärkung der propriozeptiven und koordinativen Fähigkeiten, womit eine Verbesserung der Bewegungskompetenz sowie Bewegungsintelligenz des praktizierenden Musikers einhergeht.

* Dieser Kurs eignet sich besonders für Studierende, die bereits am „Grundlagenseminar Musikphysiologie“ oder „Bewegungspotential des Musikers-Basiskompetenzen“ teilgenommen haben.

Di 12:00 – 13:30 Uhr

Lie Raum 102

Verena Richter

Beginn: 24.10.2017

Anmeldung und Kontakt: v.richter@udk-berlin.de

Kraftausdauer für Musiker

Der überwiegend praktische Kurs *Kraftausdauer für Musiker* widmet sich der Kräftigung relevanter Strukturen, die durch die intensiven Bewegungsanforderungen des Musikeralltags besonders beansprucht werden. Anhand praktischer Übungen und Trainingssequenzen, die die myofaszialen Ketten und Züge angemessen kräftigen sowie deren Funktionsfähigkeit verbessern, wird eine allgemeine Steigerung der individuellen Kraftausdauer erreicht und ein natürliches Gleichgewicht innerhalb der Kraftvektoren hergestellt. Das eigene Bewegungspotential kann effektiver und nachhaltiger ausgeschöpft werden.

* Dieser Kurs eignet sich besonders für Studierende, die bereits am „Grundlagenseminar Musikphysiologie“ oder „Bewegungspotential des Musikers-Basiskompetenzen“ teilgenommen haben.

Mo 11:00 – 12:30 Uhr

Lie Raum 102

Verena Richter

Beginn: 23.10.2017

Anmeldung und Kontakt: v.richter@udk-berlin.de

EINZELBERATUNG FÜR STUDIERENDE DER UDK

Individuelle Bewegungspotentiale - Einzelberatung

Welche besonderen Chancen bietet mir ein individuelles und an das Instrument angepasstes ganzheitliches Training bei der Förderung von Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit und Präzision? Wie kann ich die körperlichen Bedingungen musikalischer Virtuosität, das eigene Bewegungspotential und die persönliche Ausdrucksfähigkeit stärken? Wie verhindere ich Überlastungen ohne an Effektivität einzubüßen? Die Einzelberatung bietet eine individuelle Begleitung zu Fragen der körperlichen Anforderungen des Musikeralltags sowie zum Thema der Prävention von Einschränkungen oder Beschwerden im Zuge des Musizierens. Das Angebot soll der Vielfalt der Bedürfnisse der Studierenden gerecht werden und kann gerne auch unabhängig von einer Teilnahme eines Praxiskurses/Musikphysiologie in Anspruch genommen werden.

Mi+Do Termine nach Vereinbarung

Fa Raum 116

Verena Richter

Künstlerische Lehrkraft UdK und Physiotherapeutin für Musiker

Anmeldung und Kontakt: v.richter@udk-berlin.de

Musikphysiologische ärztliche Beratung - Prof. Dr. Schmidt

Musikphysiologische Einzelberatung durch Prof. Dr. Schmidt (Facharzt für Neurologie, diplomierter Konzertpianist) bei speziellen körperlichen oder mentalen Fragen, Problemen, Schmerzen. Analysen am Instrument (auf Wunsch mit den Lehrenden), Besprechen konkreter weiterführender Ansätze. Das gesamte Angebot soll einerseits die Vielfalt der individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Studierenden berücksichtigen, andererseits sollen die Erfahrungen aus den verschiedenen Bereichen der Musikphysiologie und verschiedenen Bewegungsmethoden in ein tragfähiges individuelles und berufsbegleitendes Konzept einfließen, das eigene Potentiale und Fähigkeiten erweitert, Ressourcen stärkt und die Leistungsfähigkeit und Gesundheit fördert.

Mo 11:00 bis 13:00 Uhr

Fa Raum 116

Prof. Dr. Schmidt

Bitte wenden Sie sich für einen Termin an: Leonie Lechle, Fasanenstraße 1b, Raum 116

Telefon: 030 / 3185-2580; E-Mail: ksi@udk-berlin.de; Bürozeiten: Dienstag 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

ZUSÄTZLICHES ANGEBOT DER CHARITÉ

Musikermedizinische Sprechstunde - Prof. Dr. Schmidt - Berliner Centrum für Musikermedizin (BCMM)

Allgemeine ärztliche Sprechstunde von Prof. Dr. Schmidt (Facharzt für Neurologie, diplomierter Konzertpianist) an der Charité für Musiker mit spielbedingten Beschwerden. Musiker werden bei berufsbezogenen medizinischen und psychologischen Fragestellungen kostenlos individuell beraten und behandelt. Soweit bei speziellen Fragestellungen erforderlich, werden Musiker durch Prof. Schmidt im Rahmen des Berliner Centrum für Musikermedizin (BCMM) an andere fachärztliche Kollegen und Therapeuten oder an spezialisierte externe medizinische Kollegen und Therapeuten vermittelt, um eine optimale Versorgung ratsuchender Musiker zu gewährleisten.

Termine nach Vereinbarung - Kontakt und Anmeldung: Telefon: 030 / 450-555-125; Charité Campus Mitte; E-Mail: musikermedizin@charite.de; Luisenstr. 13, 1. Ebene, 10117 Berlin
Ein Überweisungsschein eines niedergelassenen Arztes ist erforderlich