



## LEHRVERANSTALTUNGEN MUSIKPHYSIOLOGIE FÜR STUDIERENDE DER UDK

### Grundlagenseminar Musikphysiologie

Das "Grundlagenseminar Musikphysiologie" besteht aus einer Semesterwochenstunde "Grundlagenvorlesung Musikphysiologie" (theoretischer Teil) und einer Semesterwochenstunde "Grundlagen der angewandten Musikphysiologie" (praktischer Teil) zusammen. In der Vorlesung werden durch Prof. Dr. Schmidt, Leiter des Kurt-Singer-Instituts für Musikphysiologie und Musikergesundheit (KSI), die anatomischen und physiologischen 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 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 verschiedene Bewegungssequenzen (warm-up/Regeneration/cool down) in mehreren Einheiten gemeinsam erarbeitet. Ziel des praktischen Ergänzungskurses ist es, die physiologische Balance und Effektivität des eigenen Übens durch ausgleichende Bewegungskonzepte positiv zu beeinflussen. Instrumentalpädagogen erhalten darüber hinaus ein praxisnahes Konzept, auf dessen Grundlage sie das Bewegungskonzept von Kindern und Jugendlichen gezielt fördern können. Das "Grundlagenseminar Musikphysiologie" wird Musikstudierenden als Einstiegskurs zur Erlangung grundlegender Kompetenzen im Fachgebiet der Musikphysiologie und Musikergesundheit empfohlen.

**Montags 13:00 – 13.45 Uhr | Grundlagen der angewandten Musikphysiologie | Fasanenstraße 1b | Raum 313**

**Montags 14:00 – 14.45 Uhr | Grundlagenvorlesung Musikphysiologie | Fasanenstraße 1b | Raum 322**

Beginn: 22.10.2018

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

**Verena Richter  
Prof. Dr. Schmidt**

### 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 Faszien-System 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 Bewegungsmotivation des praktizierenden Musikers einhergeht.

**Donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr | Fasanenstraße | Kammersaal**

Beginn: 25.10.2018

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

**Verena Richter**

### 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.

**Donnerstags 13:00 – 14:30 Uhr | Fasanenstraße | Kammersaal**

Beginn: 25.10.2018

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

**Verena Richter**

### 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.

**Dienstags 16:00 – 18:00 Uhr | Fasanenstraße | Kammersaal**

Beginn: 23.10.2018

Anmeldung und Kontakt unter: [info@coaching-musikwelt.de](mailto:info@coaching-musikwelt.de) oder Tel.: 030 / 321 18 79

**Ulrike Feld**

### Weitere Lehrveranstaltungen des Kurt-Singer-Institut | KSI

Studierende der UdK können als angemeldete Nebenhörer auch das KSI Angebot an der *Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin* in Anspruch nehmen, freie Plätze vorausgesetzt. Informationen hierzu finden Sie unter: [www.ksi-berlin.de](http://www.ksi-berlin.de)

## EINZELBERATUNG FÜR MUSIKSTUDIERENDE 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.

**Termine nach Vereinbarung | Fasanenstraße | Raum 116**

Künstlerische Lehrkraft, Tanzpädagogin, Physiotherapeutin für Musiker  
Anmeldung und Kontakt: v.richter@udk-berlin.de

**Verena Richter**

### Ärztliche Einzelberatung

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.

**Termine nach Vereinbarung | Fasanenstraße | Raum 116**

Terminvereinbarung über das KSI Büro an der UdK: Gebäude Fasanenstraße 1b, Raum 116  
Telefon: 030 / 3185-2580; E-Mail: [ksi@udk-berlin.de](mailto:ksi@udk-berlin.de); Bürozeiten im WiSe 18/19, Do 10 -13 Uhr

**Prof. Dr. Schmidt**

## ZUSÄTZLICHES ANGEBOT DER CHARITÉ

### Musikermedizinische Sprechstunde - 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](mailto:musikermedizin@charite.de); Luisenstr. 13, 1. Ebene, 10117 Berlin  
Ein Überweisungsschein eines niedergelassenen Arztes ist erforderlich