

Musikermmedizin: Prävention und Resilienz

Körperschulung für Sänger und Instrumentalisten

Begleitend zu meiner Karriere als Mezzosopranistin und meinen Erfahrungen auf der Bühne und im Konzertsaal, war ich langjährige Teilnehmerin an den Meisterkursen für Körperschulung bei Frau Burga Schwarzbach in Basel und Luzern.

Die Erfahrung, wie sich durch eine freie Körperdisposition Technik, Stimmklang, Atmung und künstlerisches Gestaltungsvermögen erweitern, hat meine Entwicklung als Sängerin nachhaltig geprägt.

Im Rahmen meines Studiums der Sprachtherapie (Bachelor of Arts) habe ich mich mit den Gründen der Entstehung von Pathologien (Stimmstörungen und Musikerkrankheiten) und deren Therapie intensiver beschäftigt.

Die Prävention und Therapie von Einschränkungen der beruflichen Leistungsfähigkeit für Berufsmusiker ist mir deshalb ein zentrales Anliegen.

Der Workshop stellt damit eine sinnvolle Ergänzung zum Gesangs/Instrumentalunterricht oder zu Meisterkursen dar.

Der **Workshop** umfasst Gruppenstunden und 3 × 1 Stunde Einzelcoaching.

Dauer und Kosten können dem Bedarf entsprechend angepasst werden.

Über eine Rückmeldung und Interesse würde ich mich sehr freuen!

Dozentin: Anja-Maria Luidl

(Akademische Sprachtherapeutin, Mezzosopran)

www.logo-luidl.de | www.anjamarialuidl.de

Ziele

Eine gute Körperdisposition ermöglicht dem Musiker jederzeit eine Freiheit in Spiel und Atmung. Das Entdecken von unterstützenden Alltagsgewohnheiten fördert rasches Einspielen am Instrument und verbessert die Präsenz am Podium.

Bewußtes Wahrnehmen der Gefahrenquellen und besseres Wissen um die anatomischen Zusammenhänge von Spannungen, ermöglichen den Teilnehmern einen besseren Umgang mit ihren Ressourcen und schaffen in den Herausforderungen des Berufsalltags, eine Fokussierung auf den künstlerischen Kern der Arbeit.

Für Nachwuchstalente findet sich damit eine bessere Orientierung, wo, in welchem Berufsfeld, die eigenen Stärken am besten verwirklicht werden können.

Seminarinhalte

Der Workshop bietet eine Auswahl an Tools

- Vorbereitung auf Auftritte, Umgang mit Lampenfieber und langen Wartezeiten vor und im Konzert, Vorspielsituationen, Stressbewältigung und

Förderung der Resilienz durch Verbesserung der Körperdisposition.

- Lösen von Verspannungen im Bereich des Beckens, der Beine und Füße, der Wirbelsäule, des Brustkorbs, der Arme, des Gesichts und Kieferbereich, daraus sich ergebende Verbesserung des Tonus der Gesichts-, Lippen- und Artikulationsmuskulatur, des Bewegungs- und Atemflusses, der feinen Abstimmung und Anpassung der Bewegungen an musikalisch-künstlerische Anforderungen.
- Einfache Möglichkeiten, Stimme und Körper auf die Anforderungen für Bühne und Konzertsaal vorzubereiten. Begleitende Maßnahmen, die in den Alltag integriert werden können.

Im Einzelcoaching:

Angepasst an die Bedürfnisse und Gegebenheiten werden die genannten Bereiche der Körperschulung individuell vertieft und Fragestellungen der Studenten gezielt beantwortet.

Individuelles Aufdecken von hemmenden und Entdecken von unterstützenden Bewegungs- und Spannungsmustern.