ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

Abteilung Musikphysiologie

Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) & Abteilung Musikphysiologie der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien

Symposium Body, Mind & Music

Vernetzungs- und Weiterbildungsevent

Workshops-Details

(Vorab-Info Stand 6.3.2024)

Do. 11. – Sa. 13. April 2024

Keynotes, Vorträge, Workshops

Ort:
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien
Anton-von-Webern-Platz 1
1030 Wien

Website:
oegfmm.at/body-mind-music
Rückfragen an
info@oegfmm.at

mdw universität für musik und darstellende kunst wien

Johann
Leutgeb
Wien (A)

leutgeb@mdw.ac.at
mdw.ac.at/mrm/iasbs/lehrende/leutgeb

Body Mind Music

Workshop
Do, 14.00 Uhr

Mein Körper - mein Instrument: Atmung
Johann Leutgeb

Was können uns Anatomie und Mechanik über die Funktionsweise unserer Atmung erzählen?

Alles Wollen und Müssen in unserem Leben wird durch die Fähigkeit ermöglicht, dass wir unsere Existenz mit Energie versorgen können. Von all diesen Energien kommt der Luft eine besondere Bedeutung zu. Die Versorgung mit ihr – die Atmung – ist wichtiger als jede andere Tätigkeit in unserem Leben, die länger als einmal Luftanhalten dauert. Die Leichtigkeit oder Schwere unserer Atembewegung ist dann auch die Grundlage für die Leichtigkeit oder Schwere unserer darauf aufbauenden Bewegungen, unseres Tuns.

Welchen Einfluss können und sollen wir auf unsere Atmung nehmen?
Wie beeinflussen unsere Gedanken unsere Atmung?
Kann es sein, dass „ver-rückte“ Vorstellungen und Ideen unsere Atmung erschweren?
Was an unserer Atmung ist normal, was natürlich?
Wie könnte natürliche Atmung funktionieren?
Was ist und bleibt subjektiv und individuell, was hat allgemeine Gültigkeit?

An Hand bestimmter anatomischer Gegebenheiten und mechanischer Gesetzmäßigkeiten werden wir der Natur und Natürlichkeit der Atembewegung nachgehen, auf der Suche nach der Leichtigkeit und Unbeschwertheit in der Atmung als Grundlage für die Leichtigkeit und Unbeschwertheit in unserem Tun.

Johann Leutgeb, Bariton, ist Senior Lecturer für Atem-und Körperarbeit an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien.

Als Solist war er u.a. beim Carinthischen Sommer, den Wiener Festwochen, Ruhr Triennale, Steirischer Herbst, Schwetzinger Festspiele, Wien modern, Mozart Fest Würzburg, im Schauspielhaus Wien etc. zu hören.

Johann Leutgeb hält Kurse für Atem- und Körperarbeit an verschiedenen Musikhochschulen, Musikschulen, Ausbildungslehrgängen und Musikwochen in Österreich, Deutschland, der Schweiz und in Taiwan.

Helene
Roitinger
Weibern (A)

info@eutonie-angebot.at
www.eutonie-angebot.at

Workshop
Do, 15.45 Uhr

Kreativität, Präsenz und Wohlbefinden: Erkunden & Experimentieren vs. richtig & falsch

Helene Roitinger

Nichts behindert das kreative Schaffen so sehr wie die Angst, etwas falsch zu machen!

Meine Überzeugung ist: Kreativität ist kein Talent! Kreativität ist eine Fähigkeit, die in jedem Menschen wohnt. Es geht darum, sich frei von Bewertungen zu betätigen, zu experimentieren, zu erforschen; freudvoll Erfahrungen zu sammeln und im Anschluss den erlebten Prozess zu reflektieren - zu feiern, was gelungen ist. Durch reales Erleben wird so ein gesundes und tragfähiges Selbstbewusstsein aufgebaut.

Neugier, Entdeckerfreude und unbefangenes Spiel bilden den Boden zur nötigen Offenheit für alles, was entsteht. Die Erlaubnis „was immer Du kreierst, es ist OK“, bereitet den Raum für die Entwicklung eines reichen Repertoires an Bewegungs- und Musiziererfahrungen, aus dem heraus sich ein Gefühl von Sicherheit und erfülltem Musizieren entwickeln kann.

Der Gedanke, etwas falsch gemacht zu haben, bringt uns nicht nur in emotionale, sondern auch in körperliche Enge. Aus körperlicher Enge heraus entstehen Fehlleistungen und aus diesen wiederum körperliche und emotionale Belastungen. Das Übepensum wird erhöht in der Hoffnung, Treffsicherheit, Geläufigkeit und Brillanz zu steigern. Die Folgen davon sind nochmals zunehmende Belastungen dort, wo es eigentlich darum ginge, Raum zu schaffen und alles das loszulassen, was einem geschmeidigen Bewegungsablauf und unserer Inspiration im Wege steht. Diesen Kreislauf einmal erkannt und durchbrochen, kann das wahre Potential erst richtig zur Entfaltung bringen.

Sobald aktiv an der Entwicklung eines soliden Körperbewusstseins gearbeitet wird, kann die nach unten ziehende Spirale zur Umkehr gebracht werden. Ein wacher Körper, klar verbunden mit dem Boden und dem Raum, bildet die Basis für geschmeidige Technik, Verbundenheit mit der Musik und dem Instrument, sowie Ausstrahlung und Präsenz.

Erleben Sie im Workshop, wie sich Ihr Körper mit den Mitteln der Eutonie Gerda Alexander durch einfache und sanfte Anleitungen reguliert: Der Tonus (Körperspannung) kommt ins Gleichgewicht, Blockaden können sich lösen, körperliches Wohlbefinden stellt sich ein mit gleichzeitiger Belebung Ihrer Kreativität und Entdeckerfreude. Genießen Sie wohltuende Harmonisierung in Ihrem Körper!

Helene Roitinger, geboren 1972 in Linz, studierte zunächst Konzertfach und Instrumentalpädagogik, Hauptfach Violoncello, Schwerpunkt Elementare Musikpädagogik am Brucknerkonservatorium Linz, Abschluss 1995. Es folgten intensive weiterführende Studien bei Bernhard Walchshofer, Linz und Susanna Ehn-Riebl, Salzburg. 1995 begann ihre rege Unterrichtstätigkeit im Oö. Landesmusikschulwerk in den Fächern Cello, EMP, Haltung und Bewegung, Musikphysiologie, Auftrittspraxis.

Sie bersuchte zahlreiche Fort- und Ausbildungen zu den Themen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, aus denen heraus sich ihre musikphysiologische Arbeit entwickelte. Herausragend dabei ist das Diplom für Eutonie Gerda Alexander, klientenzentrierte Gesprächsführung (Rogers) und das Diplom für systemische Supervision und Coaching.

Aktuell arbeitet Helene Roitinger in der Begabtenförderung, gibt Fortbildungen für Musikpädagog:innen und unterrichtet im Lehrgang Musikphysiologie an der mdw. 2016 begründete sie die Eutonie-Akademie Österreich, in der sie die Eutonie-Ausbildung für Österreich leitet.

www.eutonie-akademie.at,

Kathryn Woodard
Wien (A)

sonic.crossroads@gmail.com
www.kathrynwoodard.com

Body Mind Music

Workshop
Do, 17.30 Uhr

Rapid Interventions for Retraining Movement
Kathryn Woodard

Recognizing the need to address misuse and habituated tension in one's playing or singing can be extremely stressful, creating mental anguish in addition to the physical constraints and discomfort. The process of retraining movement is understandably a long and arduous journey. However, rapid interventions can be very effective in establishing a way forward and instilling hope in the long-term outcome.
This workshop will present several examples of rapid interventions that can be applied with students and performers of all levels. The presenter draws on her own extensive experience working with students from beginning to professional levels.

One example of such an intervention is to explore one's full stature. Often younger students habituate movement at a particular point in their growth and have to remember that how they sit and experience themselves at the piano (or other instrument) changes as they grow. This is not the only reason for habituated tension in the neck and shoulders, but delving into it can yield rapid results on a number of fronts and might convey to the student the need for further work to grow out of old (or young?) habits. Other examples include: using "half the effort" to perform a specific task or passage in order to ascertain the appropriate effort in playing, and "feeling the floor" as way to bring more whole body awareness to one's playing.

Workshop participants will experience these interventions and others in a series of exercises in order to recognize what changes in one's experience - and how quickly - and how that might apply to students. The presenter will also address the next steps to take based on which interventions were most helpful.

Kathryn Woodard is a pianist, composer and educator. Movement training is a core part of her teaching practice and her ongoing action research in this area has been published in the British Journal of Music Education.

She has presented movement workshops at major music schools and conservatories including the London Guildhall School of Music and Dance, the University of Music and Performing Arts Munich, Texas Christian University, and Temple University (Philadelphia).

She holds the DiplommusiklehrerIn degree from Munich and the MM, DMA degrees from the University of Cincinnati College-Conservatory of Music.

Hedi
Milek
Wien (A)

hedi.milek@musicmagic.at
www.musicmagic.at

Body Mind Music

Workshop
Fr, 9.15 Uhr

Den wilden "Affengeist" beruhigen: Mit kurzen, schnell wirksamen Übungen Präsenz beim Üben und auf der Bühne gewinnen

Hedi Milek

In Rahmen meiner langjährigen Begleitung von Studierenden und Musiker_innen stand oft der Wunsch nach mehr Konzentration beim Üben und auf der Bühne im Vordergrund. So wie wir nicht „nicht " kommunizieren können, können wir „nicht" nicht denken. Ein Großteil unserer Gedanken läuft nicht planvoll und zielgerichtet ab, vielmehr sind sie ungeordnet und wiederholen sich ständig. Sie kreisen um noch nicht gelöste oder noch gar nicht bestehende Probleme.

Der Begriff Monkey Mind oder Affengeist beschreibt die stetige Unruhe unserer Gedanken, die wie wilde Affen in unserem Kopf herumspringen und oft durch Perfektionismus, Überforderung oder Selbstkritik angetrieben werden. Wir sprechen dann mit uns selbst und instruieren uns, was wir tun und lassen sollen. Gedanken wie: „Wird der hohe Ton gelingen? Was wird Person XY sagen? Meine Finger zu langsam! Das schaffe ich nie!" sind demotivierend und rauben viel Energie. Deshalb ist es hilfreich, uns das Denken bewusst zu machen, es zu kontrollieren und einschränkende Gedanken zu reduzieren.
Ich habe meine Gedanken, und ich bin nicht meine Gedanken!
Mit kurzen Körperübungen und einfachen Techniken aus der Psychonetik können wir den Kopf "auslüften" und Gedankenkontrolle im Hier und Jetzt gewinnen. Damit entsteht eine Grundstimmung der inneren Ruhe und angenehmen Gefühle, um beim Musizieren frei zu sein.

Hedi Milek
Studium Instrumentalpädagogik (Klavier) an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien (1979).

Weitere Ausbildungen: Suggestopädin bei Pearl Nitsche (1998), Mentaltrainerin nach dem Orloff-System (1999), nlp-Resonanz® Practitioner/ Kinder und- Jugendcoach bei Dr. Gundl Kutschera (2003), Bewegungspädagogin und Lehrtrainerin der Franklin-Methode® (2005), „Musikphysiologie im künstlerischen Alltag " an der Universität der Künste Berlin (2011)

Ausgewählte Fortbildungen: „Körpersprache und nonverbale Kommunikation" bei Maria Thanhoffer, „Theatertraining für Instrumentalisten" bei Andrea Haupt, „Biofeedback-und Dipl. PcE-Trainer" /"LimbiClean-Prozess"/ "Kopftraining zum Erfolg" bei Dr. Gerhard Eggetsberger.

Berufspraxis: Klavierunterricht seit 1981 bis heute. Auftritts- und Mentalcoaching für Berufsmusiker_innen wie für Studierende mit Schwerpunkt Vorbereitung auf Probespiele und Wettbewerbe. Referentin für Weiterbildungen in den Musikschulwerken mit den Schwerpunkten „Effiziente Übemethoden", „Instrumentales Bewegungslernen mit der Franklin-Methode®", „Lampenfieber bei Schüler_innen", „Imagination und Lernen", „Die Hand- Geniestreich der Evolution". Referentin in Projekten wie „Musik und Muskeln" und „Musik bewegt uns" an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Dozentin im „Universitären Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie " an der mdw seit 2017.

Erika
Uggowitzer
Graz (A)

erika.uggowitzer@gmx.at
www.erikauggowitzer.com

Body Mind Music

Workshop
Fr, 9.45 Uhr

Händigkeitsparcour - Körpererfahrungen zum Thema Händigkeit
Erika Uggowitzer

Händigkeit ist angeboren. Sie entsteht in den cortikalen Netzwerken, die für die motorische Steuerung unserer Arme und Hände verantwortlich sind.
Eine Umschulung der Schreibhand ist ein massiver Eingriff in die Abläufe im Gehirn - es kommt dadurch zu einer Überbelastung des gesamten Gehirns und gilt als Körperverletzung.

Wie das Schreiben ist auch das Musizieren eine höchst komplexe Tätigkeit, für die die Koordination unterschiedlichster Gehirnareale nötig ist. Abgesehen von Bewegung geht es um Erfassung, Sensorik, Kreativität, Gefühl, uvm.
Es macht einen großen Unterschied, ob man ein Musikinstrument rechts- oder linksherum hält und bedient. So wie vieles im Alltag (Werkzeug, Geräte, Spielsachen,...) sind auch Instrumente für Rechtshändige konzipiert. Linksdominante sind gezwungen, flexibel zu sein. Rechtshänder_innen fehlt oft das Verständnis oder auch die Vorstellungskraft, wie es sich anfühlt, wenn Dinge nicht zur eigenen Händigkeit passen.

Der Workshop soll die Möglichkeit bieten, Unterschiede zwischen links und rechts zu erspüren und so das Verständnis und die Akzeptanz für die Lateralitätsunterschiede anstoßen.
So fühlt sich zum Beispiel ein Streicherbogen völlig anders an, wenn er in der linken oder in der rechten Hand gehalten wird, eine Erfahrung, die besonders bei Nicht-Streichern Eindruck hinterlässt.

Das Ausprobieren von Instrumenten gibt ein Gefühl für die unterschiedliche Körperausrichtung und -balance. Was fühlt sich selbstverständlich an, was unnatürlich? Weiters können durch Geschicklichkeits- und Repetierübungen Differenzen zwischen rechts und links sichtbar gemacht werden.

Alltagsgegenstände sollen die Problematik im täglichen Leben verdeutlichen und auf die Wichtigkeit der Gleichbehandlung von Linkshänder_innen aufmerksam machen.

Gegen die eigene Händigkeit leben und agieren zu müssen bedeutet körperlichen und mentalen Stress.

Pädagogische Anregungen für den Umgang mit Anfänger_innen am Links-Instrument ergänzen die Selbsterfahrungen.

Studium an der Kunstuniversität Graz (Konzertfach und Instrumentalpädagogik Querflöte), Diplomarbeit „Aspekte des Körperbewusstseins bei Flötisten " (Beschäftigung mit Logopädie im Bezug auf ihre Relevanz für Bläser_innen).

Leiterin einer Ausbildungsklasse für Querflöte an der Ulrich-von-Liechtenstein-Musik- und Kunstschule Judenburg.

Intensive Auseinandersetzung mit Körper- und Atemtechniken, Atem-Coach.

Autorin des für Linksspielende angepassten Unterrichtswerkes querflötenmusik Band 1 und 2 nach der GANZ in der Musik®-Methode zur ganzheitlichen Musikvermittlung

Ausbildung zur Ganzheitlichen Händigkeitsberaterin

Referentin im Rahmen der Fortbildungsveranstaltungen für Instrumentalpädagog_innen in verschiedenen Bundesländern

Musikalisch in den unterschiedlichsten Genres tätig

Thomas
Hirt
Wien (A)

info@thomas-hirt.at

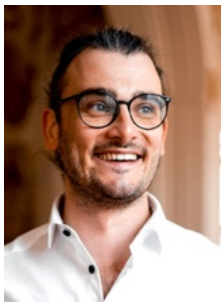
Workshop
Fr, 10.15 Uhr

Ich bin mein Instrument!
Thomas Hirt, Christian Steineder

Musik ist das Zusammenspiel von körperlichen, mentalen und emotionalen Aspekten, welche untrennbar miteinander verwoben sind und hörbar werden. Das Instrument sind dabei wir selbst mit unserem ganzen Sein. Der Alltag besteht neben dem Musizieren aus zahlreichen anderen Aktivitäten, die ebenso mit uns und so unweigerlich mit dem Musizieren verbunden sind.
Die F.M. Alexander-Technik spricht mit ihren Prinzipien das Verständnis und die Verwendung psychischer wie physiologischer Mechanismen an, welche unseren ganzheitlichen Umgang mit uns und unserer Umwelt prägen. Die F.M. Alexander Technik betrachtet den Menschen selbst wie ein Instrument, das eine gute Ausrichtung, Koordination und Balance benötigt, um bestmöglich zu funktionieren. Andererseits ist der Mensch das Hauptwerkzeug für die Gestaltung von Musik.
Zentraler Punkt des Workshops ist, die Lupe auf diese Verbindung zwischen dem Selbst im Alltag und dem musizierenden Selbst zu richten. Ausgangspunkt sind einfache Bewegungsabläufe wie z.B. Aufstehen, Hinsetzen, Stehen, Sitzen, Gehen, Liegen… So werden unbewusste Gewohnheiten erfahrbar gemacht und ihre Auswirkungen auf das Musizieren klarer.
Ziel ist es, einen Einblick zu geben, wie die F.M. Alexander Technik dabei unterstützt, den Zusammenhang zwischen der eigenen Gewohnheit und dem musikalischen Ausdruck zu verstehen und an und mit diesem zu arbeiten.

Thomas Hirt: Die Alexander-Technik begleitet mich schon seit mehr als einem Jahrzehnt. Im Juli 2015 habe ich die dreijährige Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik am Wiener Ausbildungszentrum für Alexander-Technik, einer von ATAS autorisierten Schule, abgeschlossen. Seitdem unterrichte ich die Methode in Wien und biete Einzelstunden sowie Einführungs- & Vertiefungsworkshops für Gruppen an. Durch die Arbeit mit Musiker_innen und durch meine eigene Erfahrung am Klavier (Jazz), sind mir die Herausforderungen, denen Musiker_innen begegnen, geläufig.

Christian Steineder: Vordergründig gesundheitliche Probleme aufgrund unvorteilhafter Übe-Gewohnheiten (Gitarre) brachten mich vor etwa zwei Jahrzehnten zur Alexander-Technik, zunächst als Schüler. Im Juli 2015 schloss ich die dreijährige Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik am international etablierten Wiener Ausbildungszentrum für Alexander-Technik ab und praktiziere seitdem kontinuierlich. Aufgrund meiner eigenen Biographie identifiziere ich mich besonders mit den Anliegen von Musikschaffenden.



Leonhard Königseder
Wien (A)

koenigseder@mdw.ac.at
www.leonhard-koenigseder.com

Workshop
Fr, 11.15 Uhr

Was wir von Spitzensportler_innen lernen können
Leonhard Königseder

Sportler_innen spielen unter schwierigen äußeren Bedingungen gegen eine übermächtige Konkurrenz und müssen trotz all dem versuchen, sich bei Rückstand nicht geschlagen zu geben. Musiker_innen stehen auf einer großen Konzertbühne, im Publikum sitzen Kolleg_innen sowie Kritiker_innen, die ins Konzert gekommen sind, um sie spielen zu hören.
Dies sind Situationen, die für Musiker_innen und Sportler_innen zum beruflichen Alltag gehören und ihnen oft alles abverlangen. Beide Welten scheinen auf den ersten Blick keine großen Gemeinsamkeiten zu haben, doch bei genauerer Betrachtung sind es ähnliche Strategien, Einstellungen und Methoden, die zum Erfolg führen. Umgehen mit Druck, die eigene Leistung am Punkt abrufen oder sich aktiv zu regenerieren sind Themen, die zudem nicht nur für Sportler_innen oder Musiker_innen von Bedeutung sind. Vielmehr betreffen sie uns alle. Doch wie schaffen es die Besten, mit diesen großen Herausforderungen umzugehen? Welche Strategien und Methoden verwenden sie, um erfolgreich zu sein?
In diesem Workshop werde ich drei der gängigsten Methoden des mentalen Trainings sowie der Sportpsychologie vorstellen, die uns im Alltag am Spielfeld, oder auf der Bühne dabei helfen können, mit kleinen und großen Herausforderungen besser umzugehen. Darunter eine Atemübung zur Selbstregulation, ein möglicher Weg zur Gedankensteuerung und wie Sie es vielleicht schaffen können, sich produktiv mit Fehlern auseinanderzusetzen.

Leonhard Königseder ist Mitglied der Vienna Brass Connection & der Blaskapelle Ceska. Von 2010 – 2022 war er Schlagwerker & stellvertretender Pauker der Grazer Philharmoniker an der Oper Graz. Leonhard ist zudem Gründungsmitglied des m2kollektivs, einer Plattform, die sich der mentalen & körperlichen Gesundheit von Musikschaffenden widmet (www.m2kollektiv.com).

Neben seinen Lehraufträgen für mentales Training an der Universität für Musik & darstellende Kunst Wien sowie für Schlagwerk & Drumset an der Universität für Musik & darstellende Kunst Graz arbeitet Leonhard in Einzelcoachings & Workshops mit Musiker_innen & Sportler_innen daran, ihre Effizienz zu steigern sowie ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Photo Ccredit: Alexander Englert

Christine Vogel
Frankfurt am Main (D)

linksgespielt@gmail.com
www.linksgespielt.de

Workshop
Fr, 11.45 Uhr

Geige rechts, Bogen links? – Händigkeitsaspekte bei Streichinstrumenten in Theorie und Praxis

Christine Vogel, Sophia Klinke

Wer überlegt, ein Streichinstrument aufgrund von Linkshändigkeit andersherum zu halten als die Norm, stößt häufig noch auf Skepsis: Schließlich werden beim Musizieren beide Hände benötigt und beide haben hoch komplexe Bewegungen auszuführen. Außerdem: Ist es nicht gerade die linke Greifhand, deren Finger beim Spielen mit atemberaubender Geschwindigkeit übers Griffbrett gleiten und der somit die schwierigere Aufgabe zufällt? Sind linkshändige Menschen am konventionellen Streichinstrument dadurch nicht im Vorteil?

Andererseits: Der Klang, und damit ein Großteil des musikalischen Ausdrucks, wird vom Bogen erzeugt. Dessen Bewegungen, die auf den ersten Blick vergleichsweise schlicht erscheinen mögen, erfordern höchste Präzision im dreidimensionalen Raum und das perfekte Zusammenspiel einer Vielzahl von Muskelgruppen für schier endlos variierende Stricharten, Phrasierungen und dynamische Nuancen. »The bow is the master, the fingers of the left hand are but his servants.«, soll der Geiger Hubert Leonard im 19. Jahrhundert gesagt haben. Damals wie heute lässt sich an linkshändigen Kindern und Erwachsenen häufig beobachten, dass sie beim ersten Kontakt mit einem Streichinstrument den Bogen intuitiv in die linke Hand nehmen, um damit das Instrument zum Klingen zu bringen.

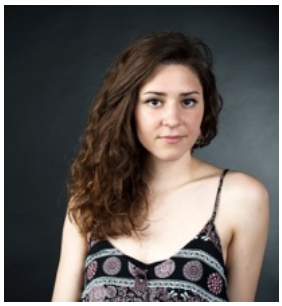
In der Pädagogik entwickelt sich zunehmend ein Bewusstsein dafür, dass motorischen, technischen, klanglichen und teilweise auch gesundheitlichen Problemen vieler linkshändiger Schülerinnen und Schüler mit invertierten Instrumenten Abhilfe verschafft werden kann. Andernorts gibt es noch Unsicherheiten: Wo bekomme ich ein solches Instrument her? Wie soll das im Orchester gehen? Kann ich Linksspielende überhaupt unterrichten?
Mit Übungen, Experimenten und theoretischen Grundlagen wird das händigkeitsgerechte Musizieren und Unterrichten an Streichinstrumenten erkundet. Dabei sollen Chancen und Möglichkeiten der linkshändigen Spielweise aufgezeigt, offene Fragen diskutiert und bestehende Vorbehalte mit Tipps und Erfahrungen aufgelöst werden.

Christine Vogel studierte Musikwissenschaft an der Martin-Luther-Universität Halle, der Universität Leipzig sowie an der HMT Leipzig, wo sie 2018/19 als Lehrbeauftragte unterrichtete. Weitere Studiengänge absolvierte sie in den Fächern Viola da gamba und historischer Kontrabass an der HfMDK Frankfurt am Main. Neben einer breitgefächerten Konzerttätigkeit unterrichtet sie an Musikschulen und arbeitet dramaturgisch für Festivals.

Sophia Klinke studierte Violine an der HMTM Hannover und am Pariser Konservatorium. Sie war Praktikantin im MDR-Sinfonieorchester Leipzig und Stipendiatin der Albert-Eckstein-Stiftung, unterrichtete Violine an der Musikschule Friedrichsdorf und ist ausgebildete elementare Musikpädagogin. Nach dem Studium entdeckte sie ihre verkappte Linkshändigkeit und erlernt seitdem das Violinspiel auf einer Linkshändervioline.

Gemeinsam gründeten sie 2021 die Initiative »Linksgespielt«, die Erfahrungen linkshändig Musizierender auf der ganzen Welt öffentlich zugänglich macht.

Photo Ccredit: Nadine Targiel



Veronika Morscher
Wien (A)

veronikamorscher@gmail.com
www.veronikamorscher.com

Body Mind Music

Workshop
Fr, 12.15 Uhr

Yoga als Werkzeug zur Selbsthilfe für Musiker_innen

Veronika Morscher

Im Alltag wird der Begriff „Yoga“ leider oft gleichgesetzt mit gymnastischen Dehnübungen, dabei kann Yoga so viel mehr: In erster Linie dient eine Yogapraxis dazu, unsere geistigen Fähigkeiten auf besondere Weise auszurichten. Diese Ausrichtungsfähigkeit ist vor allem für Musiker_innen hochrelevant, denn gerade auf der Bühne müssen sie aktiv ihre Aufmerksamkeit lenken können, um sich nicht irritieren zu lassen, um das Geübte authentisch wiedergeben und improvisieren zu können. Auf der Yogamatte kann man eben diese geistige Qualität auf hervorragende Weise üben, indem man sich auf Körperbewegungen, den Atem und/oder mentale Vorstellungen ausrichtet und bei Unaufmerksamkeit immer wieder aufs Neue fokussiert.

Außerdem bieten vielfältige Atemtechniken die Möglichkeit, einen Alltagsatem, der oft kurz, ungleichmäßig und hoch im Körper sitzt, in eine bewusste Atemführung zu transformieren, womit nachweislich das vegetative Nervensystem reguliert werden kann. Dies ist für Musiker_innen in Verbindung mit Auftrittsstress hochrelevant und ein wichtiges Tool zur Selbstregulation.

Beweglichkeit, Kräftigung und Balance werden gefördert durch maßvolle Körperübungen (āsana), welche speziell für Musiker_innen so ausgewählt werden können, dass instrumentenbedingt überbelastete Körperpartien berücksichtigt werden. Es gibt es unzählige Übungen, die Haltungen am Instrument ausgleichen können und sich eignen, Übepausen zu füllen oder Warm-Ups/Cool-Downs zu gestalten. Dynamisches und statisches Üben sowie āsana-Varianten bieten vielseitige Dosierungsmöglichkeiten. Die Aneinanderreihung verschiedener Übungen fördert außerdem die Koordinationsfähigkeit und Propriozeption. Das Yoga Sutra als Leitfaden gibt zudem spannende Impulse, wie Yoga auf der Matte und im Alltag geübt werden kann. In den Impulsen sind viele Parallelen zum Musizieren zu entdecken.

Im Rahmen des Symposium-Workshops werden – nach einem kurzen Einblick in die Yoga-Philosophie – praktische Übungen und Inhalte vermittelt, die bei Musiker_innen Anwendung finden können:
• Ein generelles Aufwärmen in Form von kurzen vinyasas
• Die Verbindung zwischen Körperbewegungen und bewusster Atemführung
• Exemplarische Anpassungsmöglichkeiten bei instrumentenbedingten Überlastungen

Veronika Morscher ist Sängerin, Yoga-Lehrerin und hat Psychologie studiert. Sie lehrt Auftrittscoaching, Einführung in die Atem- und Bewegungslehre, Yoga und Konzentrationspraxis in der Abteilung Musikphysiologie an der MDW. Sie ist außerdem an der HfMDK in Frankfurt tätig als Dozentin für Präsentationstraining und Ressourcenarbeit und arbeitet freiberuflich als Gesangsdozentin, Sängerin und Songwriterin hauptsächlich in Österreich und Deutschland.

Patrick
Mocker
Wien (A)

patrickmocker@gmail.com
www.stresstraining.at

Body Mind Music

Workshop
Fr, 14.45 Uhr

Hochleistung trotz Akutstress
Patrick Mocker

Der Alltag einer Musiker*in ist geprägt von hohem Leistungsdruck. Daher ist es wichtig, in herausfordernden Situationen wie zum Beispiel einem Konzert das volle Potential abrufen zu können.

Wird in einer so hohen Grundanspannung eine Höchstleistung gefordert, ist es wahrscheinlich, dass dies zu einem punktuell sehr hohen Stress und als direkte Folge zu einer deutlich erhöhten Fehleranfälligkeit führt.

Möglichen Fehlern, die in Zusammenhang mit so genanntem Hochstress entstehen, kann jedoch gezielt entgegengewirkt werden. Mitglieder von Spezialeinheiten trainieren täglich, mit solchen Belastungen umzugehen. Moderne Erkenntnisse aus der Psychologie und dem Hochleistungssport bilden die Basis für ein effektives Stressmanagement. Dabei ist es wichtig, dass der Stress nicht als Gegner angesehen wird sondern als Verbündeter. Ohne Stress ist der Mensch nicht in der Lage, sein volles Potential auszuschöpfen.

In dem kurzweilig gestalteten Workshop erfahren die Teilnehmer*innen, wie der Mensch in Akutstresssituationen funktioniert. Inhalte über den Zusammenhang zwischen Erregungsniveau und Leistungsfähigkeit, Kahnemanns System 1&2 und wieso wir im Stress besser unserer Intuition folgen sollten, werden präsentiert. Aktuelle Erkenntnisse im Umgang mit kognitiv herausfordernden Anforderungen sowie eigene Erfahrungen fließen mit ein. Abgerundet wird der Workshop mit einigen praktischen Übungen aus dem Hochleistungssport, welche die Teilnehmer*innen erfahren lassen, dass Stresstraining auch Spaß machen kann.

Der Umgang mit akutem Stress ist für Patrick das zentrale Thema. Wenn es nach ihm geht, ist Stress kein negativer Zustand. Denn wer gelernt hat, diesen für sich zu nutzen erkennt, dass ohne Stress keine Höchstleistung möglich ist.

Bewusstes regelmäßiges Sich-Aussetzen an akut hohen Stress hat aus Patrick das gemacht, was er heute ist: High Performance Coach und Experte für Stressmanagement. Dieses Wissen gibt er in seinen Vorträgen und Workshops an aufmerksames Publikum weiter.

- Business Continuity Manager bei den Barmherzigen Brüdern Österreich
- Langjährige Erfahrung als Einsatzbeamter und Ausbildner einer polizeilichen Spezialeinheit
- abgeschlossenes Studium Integriertes Sicherheitsmanagement (FH Campus Wien)
- Seit 2023 Masterstudium Integriertes Risikomanagement (FH Campus Wien)
- Life Kinetik® Trainer
- eleMental-Coach

Anna-Maria Niemand
Wien (A)

anna-maria.niemand@univie.ac.at

Workshop
Fr, 14.45 Uhr

Atempädagogische Intervention rund um die Performance – Wie die Atmung vor, während und nach dem Musizieren gezielt eingesetzt werden kann

Anna-Maria Niemand

Die musikalische Performance ist ein hochkomplexer und multisensorischer Prozess. Doch der Performanceprozess ist nicht auf die musikalische Darbietung begrenzt, sondern umspannt weitaus mehr, wie beispielsweise das Erlernen der Stücke, die Entwicklung der eigenen Interpretation und – je nach Ensemble – auch die koordinierte Interaktion mit den Co-Performenden.

In allen diesen Prozessen ist die Atmung der Musizierenden aktiv, auch wenn sie nicht unbedingt der Tonproduktion dient und auch nicht immer gezielt von den Musizierenden gesteuert wird, denn: Die menschliche Atmung dient zuallererst metabolischen Vorgängen, die die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff gewährleisten. Wir Menschen können allerdings die Atmung bis zu einem bestimmten Maß regulieren und steuern, was beispielsweise beim Sprechen, Singen oder auch während des Tauchens im Wasser geschieht. Über die bewusste Zuwendung zur Atmung und der Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Intensität oder die zeitliche Abfolge der Atemzüge kann mittels gezielter Interventionen an der Atmung im Kontext der Performance kommuniziert, reguliert und interpretiert werden.

In diesem Workshop werden unterschiedliche Anwendungsfelder und praktische Übungen hinsichtlich der Atmung im Umfeld der Performance besprochen und ausprobiert. Besonderes Augenmerk wird hierbei auf die selbstständige Befähigung der Teilnehmenden hinsichtlich des Erkennens möglicher Anwendungssituationen im eigenen Musizier-Alltag sowie dem selbstständigen Durchführen von Atemübungen und Interventionen gelegt, um Wohlbefinden und Performance positiv zu beeinflussen.

Anna-Maria Niemand ist Musikwissenschaftlerin und arbeitet auf dem Gebiet der Musikpsychologie und -physiologie sowie der Musikgeschichte. Sie verfasst ihre Dissertation zum Thema Atmung während des Musizierens an der MDW. Sie schloss ihr Masterstudium an der Universität Wien mit Auszeichnung ab und erhielt einen Preis für ihre Masterarbeit zum Thema „Körperpositionen von SängerInnen und ihren stimmlichen Fähigkeiten auf der Opernbühne“.

Darüber hinaus absolvierte sie postgraduale Lehrgänge in Atempädagogik und Musikphysiologie und arbeitete als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Projekten zur Performance Science und zur Erforschung von Musik in Printmedien des 19. Jahrhunderts.

Michaela
Moratelli
Wien (A)

michaela.moratelli@chello.at
www.michaela-moratelli.com

Body Mind Music

Workshop
Fr, 14.45 Uhr

Bewusster, selbstfürsorglicher Umgang mit Sprache
Michaela Moratelli

Jedes Wort wirkt!

Und es liegt an uns, wie wir sprechen und welche Worte wir verwenden.
Es gibt eine Sprache, die unseren „Body-Mind“ nährt und aufbaut. Es gibt aber auch eine Sprache, die Kraft kostet und uns emotional hinunterzieht.
Die Art, wie wir mit uns selbst und mit anderen sprechen, sagt etwas über unsere innere Haltung und unsere Beziehung zu uns selbst und zueinander aus.

Bei mir ist derzeit alles im UmBruch.
Bei mir ist vieles in Bewegung gekommen.
Ein Bruch zerstört etwas.
Bewegung bringt Entwicklung.

Musiker_innen sehen es als ihre Aufgabe, Welten zu erschaffen, in die ihr Publikum eintauchen, sich dort erholen und von denen es sich inspirieren lassen kann. Das machen sie Tag für Tag mit ihrem präsenten Body-Mind.
Dem eigenen selbstfürsorglichen Umgang wird dabei zu wenig Achtsamkeit geschenkt.
Wenn wir in unserer eigenen Kraft sind, können wir uns für eine andere Welt einsetzen. Selbstfürsorge, ganz pragmatisch betrachtet, fordert von uns Eigenverantwortung, aktiv Balance und Maß zu halten.
Wie wäre es, wenn wir uns öfter auf eine bewusste Pause in unserer Sprache einlassen? Das ist ein schöpferischer Beitrag für uns selbst und für unsere Welt.
Ich arbeite mit dem Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept, das sich mit der differenzierten Wirkung der Sprache befasst. Es lenkt den Blick auf die Wirkung von Wortschatz, Grammatik, Sprachmelodie und Sprechgeschwindigkeit. Es erweitert darüber hinaus die Sprachmuster und fördert kommunikative Kompetenz.
Im Workshop wollen wir gängige Redewendungen aus verschiedenen beruflichen und privaten Bereichen aufgreifen. Es werden sprachliche Alternativen dazu angeboten. Die unterschiedliche Wirkung der einzelnen Formulierungen ist unmittelbar spür- und erfahrbar.
Bereits kleine Änderungen der Wortwahl und des Satzbaus ermöglichen den Teilnehmer_innen ein neues Denken, Sprechen und Handeln. Über eine bewusste Verwendung der Sprache bringen Sie mehr Selbstfürsorge und somit Wohlbefinden, Gesundheit und Freude in Ihr Leben.

Mag. Michaela Moratelli ist Psychotherapeutin und Klinische Psychologin mit den Schwerpunkten Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP), Autogene Psychotherapie (ATP), Eye Movement Integration (EMI) und Integrative Bewegte Traumatherapie (IBT).

Sie bietet Einzeltherapie, Gruppentherapie und Seminare für Kinder | Jugendliche | Erwachsene an. Ihre psychotherapeutischen Methoden sind dialogische Verfahren, bei denen neben dem therapeutischen Gespräch mit inneren Bildern bzw. mit Bewegung gearbeitet wird. Sie hat ihre Arbeit um das Sprach- und Kommunikationsmodell Lingva Eterna erweitert.

„Ich erlebe wunderbare Veränderungen in meinem eigenen Sprachgebrauch und in meinem persönlichen und beruflichen Umfeld. Jedes Wort hat eine Wirkung und schafft so seine eigene Wirklichkeit. Ich möchte Sie zu dieser Erfahrungsreise einladen“.

Judith
Rudman
Graz (A)

physiohoch3@gmail.com

Body Mind Music

Workshop
Fr, 15.45 Uhr

Fluids and the Flow of Music
Judith Rudman

Unser Körper besteht - je nach Lebensalter - durchschnittlich zu 60 -75 % aus Wasser. Wasser ist der Ursprung unseres Lebens hier auf der Erde, äußerlich wie auch innerlich.

Die Körperflüssigkeiten unterstützen in ihrer Physiologie als Transportsystem Präsenz und Transformation sowie einen mühelosen Dialog zwischen Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktion. Leichtigkeit, Kontinuität, ein spielerischer Umgang mit Widerständen, Grenzen und Raum und klare Intention nähren als spezifische Qualitäten auch den künstlerischen Ausdruck. So drückt sich jede einzelne Körperflüssigkeit („Body“) auch in einem ganz persönlichen künstlerischen Stil („Mind“) aus. Manchmal wird dieses mühelose Musizieren auch als „Flow- Zustand“ wahrgenommen.

In diesem Workshop lade ich euch/Sie ein, mit mir gemeinsam exemplarisch den „Body-Mind- Dialog“ zwischen Blut und cerebrospinaler Flüssigkeit zu erforschen. Hierbei werden Methoden aus der somatischen Körperarbeit des Body-Mind-Centering (R) (geführte Meditation, Visualisation, geführte Bewegung, Somatisation, Vokalisation/Sounding, Berührung und verbaler Austausch in der Gruppe) verwendet.

Eine somatische Körperarbeit vertraut vor allem in die uns allen zugrundeliegende Intelligenz des Körpers. Für die Teilnahme am diesem Workshop sind insbesondere Offenheit, Neugierde sowie Improvisations- und Experimentierfreude willkommen. Vorerfahrungen in anderen somatischen Körperdisziplinen (Yoga, Feldenkrais, Qi Gong, Authentic Movement, Contact Improvisation...) sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.
Genauere Informationen zur somatischen Körperarbeit „Body-Mind-Centering“ finden Sie hier: www.bodymindcentering.com

- Physiotherapeutin seit 2009 (FH Joanneum Graz: Bachelorarbeit im Bereich Musiker_innen-Medizin)

- Berufliche Erfahrungen in Kur und Rehabilitation mit den Schwerpunkten Pulmologie, Orthopädie/ Traumatologie sowie Neurologie/Geriatrie

- derzeit angestellt an einer privaten Rehabilitationsklinik im Raum Graz
- laufende physiotherapeutische Fortbildungen
- 2016 bis 2022 mehrjährige internationale Ausbildung zum zertifizierten Somatic-Movement-Educator in der Methode des Body-Mind-Centering (R)
- 2021 bis 2022 Ausbildung zur zertifizierten Yoga-Lehrerin (YAA-300h) an der Yoga-Akademie-Austria

- Ordentliches Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)

- 2013 bis 2021 Ausbildung am J.J.-Fux-Konservatorium Graz inklusive Abschlussprüfung im künstlerischen Hauptfach „Klarinette“ bei Arnold Plankensteiner

- Seit 2013 Mitglied des Masala-Brass-Kollektivs Graz (www.masalabrass.org)

Leonhard Königseder
Wien (A)

koenigseder@mdw.ac.at
leonhard-koenigseder.com

Body Mind Music

Workshop
Fr, 17.00 Uhr

Wie du lernst, dich zu fokussieren
Leonhard Königseder

Musiker_innen wollen im Hier und Jetzt sein. Sie wollen nicht in der Vergangenheit hängen bleiben, wo vielleicht Fehler passiert sind. Sie wollen aber auch nicht ständig daran denken, welche schwierigen Stellen noch alle auf sie zukommen. Daher ist höchste Konzentration auf das Wesentliche während einer Aufführung für Musiker_innen unerlässlich. Nur so können sie ihr Potential abrufen und die Momente auf der Bühne auch genießen. Zudem ist es vor allem in kritischen Momenten wichtig, den Fokus nicht zu verlieren und ihn nicht ausschließlich auf Fehler oder Ungenauigkeiten zu richten. Dies sind wichtige Kompetenzen, die es als Musiker_in zu erlernen gilt und die auch erlernt werden können.
Auch im Übe-Prozess sollten Musiker_innen sich nur auf das Wesentliche konzentrieren. Schließlich gilt es, in möglichst kurzer Zeit Neues zu lernen, und sich stetig zu verbessern. Dies erreicht man nur, wenn nicht Stunde um Stunde gedankenlos musiziert, sondern mit der nötigen Konzentration effizient geübt wird.
In diesem Workshop besprechen wir erprobte Methoden aus dem Musiker_innen-Mentaltraining sowie der Sportpsychologie, die helfen können, in kritischen Momenten den Fokus zu bewahren.
Zudem werden Techniken erläutert, mit deren Hilfe wir es schaffen können, im Übeprozess unsere Ziele nicht aus den Augen zu verlieren sowie die Konzentration aufrecht zu erhalten.

Leonhard Königseder ist Mitglied der Vienna Brass Connection & der Blaskapelle Ceska. Von 2010 – 2022 war er Schlagwerker & stellvertretender Pauker der Grazer Philharmoniker an der Oper Graz.

Leonhard ist zudem Gründungsmitglied des m2kollektivs, einer Plattform, die sich der mentalen & körperlichen Gesundheit von Musikschaffenden widmet (www.m2kollektiv.com).

Neben seinen Lehraufträgen für mentales Training an der Universität für Musik & darstellende Kunst Wien sowie für Schlagwerk & Drumset an der Universität für Musik & darstellende Kunst Graz arbeitet Leonhard in Einzelcoachings & Workshops mit Musiker: innen & Sportler: innen daran, ihre Effizienz zu steigern, sowie ihr volles Potenzial auszuschöpfen. (www.leonhard-koenigseder.com).

Arabella Hirner
Salzburg (A)

arabella.hirner@gmail.com

Workshop
Fr, 17.00 Uhr

Body-Felden-Mind-krais-Musik
Arabella Hirner

Feldenkrais ® verbindet auf unnachahmliche Weise den Körper des Musizierenden mit seinem Gehirn. Dieses ist auf der Suche nach der effizientesten Bewegung, das bedeutet nach einer Bewegung, die, um das angestrebte musikalische Ergebnis zu erreichen, so leicht und anstrengungslos wie möglich ist.
Als Musiker_innen kennen wir alle Stellen im Körper, an denen wir die gewünschte Leichtigkeit der Bewegung oder der Interpretation vermissen, wo wir Schmerz empfinden und beständig nach Alternativen suchen.
Durch die Bewegungen in der Feldenkrais®arbeit nehmen wir Unterschiede in der Bewegungsqualität wahr, durch viele Bewegungsvariationen entstehen Wahlmöglichkeiten. Dabei werden bekannte Muster und Bewegungs-gewohnheiten zerpflückt, durchbrochen und Bewegungen mit Achtsamkeit neu zusammengesetzt. Durch diesen Dialog zwischen Körper und Geist - durch das Auseinandernehmen, Abwägen und neu Zusammenfügen - ensteht eine neue Freiheit im Körper und damit ein neuer Zugang zu unserem Instrument und unserer Ausführung.

Mittel zu dieser Kommunikation zwischen Körper und Gehirn sind bei Feldenkrais®lektionen einfachste, leichteste und anstrengungsloseste Bewegungen, die oft fast absichtslos erscheinen. Nicht die Bewegung selbst steht dabei im Mittelpunkt, sondern die Art und Weise, wie wir sie ausführen. Durch ein sehr langsames Bewegen mit vielen Achtsamkeitsfragen entdecken wir dabei oft Anspannungen, die für die Ausführung nicht nötig sind oder uns sogar hindern, an die wir uns im Laufe unserer Tätigkeit aber gewöhnt haben und die uns nicht mehr bewusst sind. Die Bewusstmachung weckt das Gehirn und unser Nervensystem.
Diese Kommunikation zwischen Körper und Gehirn scheint vielleicht nicht fühlbar, das Resultat aber ist für uns messbar. Unser Gehirn entscheidet sich bei einer Wahlmöglichkeit für den leichteren Weg, die leichtere, anstrengungs-losere Bewegung. Es entsteht mehr Klarheit, eine größere Einfachheit bei der Ausführung und durch eine größere Anstrengungslosigkeit der Bewegungen neuer Raum im Gehirn und im Körper für musikalische Gestaltung.
Für eine Feldenkrais®lektion sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, auch bei körperlichen Einschränkungen ist eine Teilnahme möglich.

Arabella Hirner studierte Musik-und Bewegungserziehung am Mozarteum Salzburg und Schlagzeug und Percussion am Sweelinck-Konservatorium in Amsterdam. Sie war bis 2021 als Schlagzeugerin Mitglied des oenm-österreichisches Ensemble für neue Musik Salzburg, absolvierte Konzerte in ganz Europa und unterrichtete an der Musikhochschule Detmold Methodik Schlagzeug, Bodypercussion, Musikphysiologie und Feldenkrais®.

An der UdK Berlin absolvierte sie den Zertifikatskurs Musikphysiologie.

Nach der Ausbildung zur Feldenkrais®lehrerin hält sie jetzt Gruppenpräventionskurse ab.

In privater Praxis arbeitet sie in Einzelarbeit vor allem mit Klienten nach Gelenkoperationen, altersbedingten Haltungsproblematiken und Musiker_innen mit akuten Schmerzen.

Photo Ccredit: JW-Fotographie

Katharina Anna Klavacs
Wiener Neustadt (A)

katharina.klavacs@fhwn.ac.at
www.logo-stimme.at

Workshop
Fr, 18.15 Uhr

Stimme - Gesunderhaltung und Prävention von Störungen der Sprech- und Singstimme aus logopädischer Sicht

Katharina Anna Klavacs

Hintergrund: Eine gestörte Sprech- und/oder Singstimme kann vor allem für die sogenannten “elite vocal performer“ massive Auswirkungen mit sich tragen – Jobverlust, Existenzängste, körperliche und/oder stimmliche Einbußen, physiologisch-morphologische Veränderungen etc.. In der logopädischen Stimmtherapie werden Therapeut*innen immer wieder mit dem Thema Gesang bzw. der Sprechstimme bei Sänger*innen konfrontiert.

Egal ob Laien- oder Profi-Sänger*innen – Patient*innen mit einer Dysphonie sollten auch in diesem Bereich Hilfe und Unterstützung erhalten. In der logopädischen Singstimmtherapie kommen vermehrt auch stimmpädagogische Methoden zur Anwendung. Im Bereich der Singstimme ist die Überschneidung zwischen Gesangspädagogik und Therapie fließend. Die Prävention von Stimmstörungen stellt immer mehr ein wichtiges Thema vor allem bei den Stimmberufen dar.

Ziel: In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten logopädischen Präventionsmaßnahmen für die Stimme einzusetzen, Stimmstörungen und Überlastungserscheinungen vorzubeugen sowie den richtigen und physiologischen Umgang mit der eigenen Sprech- und Singstimme.

Ablauf: Sie erleben Selbsterfahrung im Bereich Stimmprävention, erlernen logopädisch-stimmtherapeutische Methoden und Übungen, um etwaigen Problemen entgegenzuwirken, erfahren logopädische Stimmhygienemaßnahmen sowie Verhaltensregeln nach einer etwaigen Stimmoperation und grundlegendes anatomisch-physiologisches „Singstimmwissen“.

Dr. Katharina Anna Klavacs, BSc, MSc – Logopädin, Sängerin, Gesangspädagogin - arbeitet als Logopädin in freier Praxis (MED4COM Univ.-Prof.Dr. Schneider-Stickler 2015-2022, Praxisinhaberin LOGO-STIMME Wiener Neustadt seit 2015).

Nach dem Masterstudium an der Donau Universität Krems (2021) schloss sie 2023 das Doktorratsstudium Public Health an der St. Elisabeth Universität Bratislava ab. Weiters ist sie Vortragende im Masterstudium Logopädie an der Universität für Weiterbildung Krems.

Seit Juni 2023 ist Katharina Klavacs wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fachhochschule Wiener Neustadt, Studiengang Logopädie. Sie ist Vortragende in den Bereichen Stimmtherapie, Stimmcoaching und Prävention und unterrichtet Jazz/Popularmusik Gesang. Da sie auch Musical, Jazz/Pop und Gesangspädagogik studiert hat und darüber hinaus regelmäßig selbst als Künstlerin auf der Bühne steht, liegt ihr beruflicher Schwerpunkt in der Betreuung von Stimmkünstler*innen.

Dirk
Möller
Osnabrück (D)

D.Moeller@hs-osnabrueck.de
www.hs-osnabrueck.de

Workshop
Fr, 18.15 Uhr

Der klinische Einsatz der Elektromyographie in der neuromuskulären Diagnostik und dem Biofeedback-Training bei Musikerinnen und Musikern

Dirk Möller

Biomechanische Analysen sind in der Lage, menschliche Bewegungen zu erfassen und auszuwerten. Neben den biomechanischen Bereichen der Kinetik und Kinematik bietet die Elektromyographie eine zuverlässige Möglichkeit zur Analyse neuromuskulärer Aktivitäten, z.B. die inter- und intramuskuläre Koordination oder das Ermüdungsverhalten. Basierend auf diesen Parametern ist es möglich, auf klinisch relevante Parameter wie motorische Kontrolle, muskuläre Koordination oder Kompensationsstrategien bei unterschiedlichen Belastungen zu schließen. Darüber hinaus kann das EMG auch in der Therapie selbst eingesetzt werden. Z.B. ist das Biofeedback-Training mit einem EMG ein effektives und evidenzbasiertes Tool zur Verbesserung der neuromuskulären Kontrolle.

Ziel des Workshops:
Es sollen sie Vorteile der Elektromyographie im Kontext der Versorgung von Musikerinnen und Musikern aufgezeigt und zusätzliche Therapie- und Diagnosemöglichkeiten demonstriert werden. Am Ende des Workshops sind die Teilnehmer_innen in der Lage,
• die Grundprinzipien von Elektromyographie zu verstehen und zu beschreiben, sowie
• die Bedeutung der Elektromyographie im Zusammenhang mit der Gesundheit von Musikerinnen und Musikern zu verstehen und beschreiben.
Der Workshop führt kurz in die theoretischen Grundlagen der Elektromyographie und die klinischen Anwendungen im Kontext der Gesundheit von Musikerinnen und Musikern ein. Es wird erläutert, warum die Elektromyographie einen zusätzlichen Wert im Clinical Reasoning Prozess bietet und den Therapeut_innen in ihrem Patient_innenmanagement unterstützt.
Im weiteren Verlauf des Workshops wird der Einsatz der Elektromyographie in Diagnostik und Therapie bei Musikerinnen und Musikern praktisch demonstriert und mit den Teilnehmer_innen diskutiert.
Die elektromyographie-basierte funktionelle neuromuskuläre Diagnostik und das Biofeedback-Training bieten sowohl dem Therapeuten als auch Musikerinnen und Musikern einen Mehrwert in ihrer klinischen Arbeit.
Ablauf: • Einführung in die Elektromyographie • Kurze Fallpräsentation eines Musikers im Kontext der Elektromyographie • Interaktive praktische Demonstration der Elektromyographie

Prof. Dr. Dirk Möller ist Dipl.-Sportwissenschaftler und Physiotherapeut mit Fortbildungen u. a. in manueller Therapie (OMT), MTT und biomechanischen Analysemethoden. Seit 2012 ist er an der Hochschule Osnabrück tätig.

Zu seinen Interessensgebieten gehören die Musiker_innengesundheit aus physiotherapeutischer Sicht, angewandte Biomechanik (insbesondere Elektromyographie), Bewegungsstudien sowie die Verbindung von Physiotherapie, Sportwissenschaft und Musik unter bewegungsanalytischen Gesichtspunkten.

Birgit
Stieldorf
Salzburg (A)

musicinmotion@posteo.at
www.musicinmotion.at

Workshop
Fr, 18.15 Uhr

Music in Motion - Effektive Körperarbeit mit Sänger_innen und Instrumentalist_innen

Birgit Stieldorf, Clara Tinsobin

Wenn beim Singen und Musizieren der ganze Körper mitspielt, kann der Ton durch das Instrument, den Körper, hindurchschwingen. Anspannung, Stress, einseitige Haltung beim Musizieren sowie langes Sitzen und Stehen führen häufig zu körperlichen Unausgewogenheiten, Dysbalance, zu Ermüdung und in weiterer Folge auch zu Schmerzen.
Der Workshop „Music in Motion“ bietet anregende Impulse und neue Bewegungsideen, praktische Übungen sowie auch individuelle Tools, um die Balance wiederherstellen und so das Musizieren und die Gesundheit des Musizierenden zu verbessern. Die Ursache von Schmerzen und Verspannungen können definiert und gezielt erleichtert werden. Als spürbares und hörbares Resultat fließen Atem und Klang wieder mühelos und frei, ein „Musizieren und Singen aus der Mitte“ wird möglich.
Durch einen effektiven Einsatz der körperlichen Ressourcen gewinnt der musikalische Ausdruck an Lebendigkeit, Leichtigkeit, Authentizität und Klang. Die Integration der Bewegungsimpulse soll Freude und Leichtigkeit in den Musiker_innen-Alltag bringen und möglichst keinen Mehraufwand an Zeit und Anstrengung bedeuten.

Workshop-Inhalte:
- Stärkung der “Körpermitte”
- Schwingungsmodell „Toni“
- Beziehung von Beckenboden-Zwerchfell-Kehlkopf
- Psycho-physische Verknüpfung
- Sitzen/Stehen/Gehen
- Singen/Musizieren
- Atmung und Bewegung
- Lockerung/Entspannung
- Kräftigung/Beweglichkeit
- Eutonus und Balance auf körperlicher und seelischer Ebene

Der Workshop findet in einer Kleingruppe von ca. 6 Personen statt und setzt sich zusammen aus praktischen Übungen in der Gruppe sowie kurzen Sessions, in denen einzelne Teilnehmer_innen auf ihrem Instrument spielen bzw. singen und dabei individuelle Impulse bekommen. Die Gruppe lernt dabei durch Beobachten und Zuhören. Ergänzend gibt es gemeinsame Reflexionen sowie kleine theoretische Inputs. Die aktiv Teilnehmenden werden gebeten, ihr Instrument mitzubringen sowie ggf. Noten, aus denen sie ein kleines Stück musizieren bzw. singen können. Bequeme Kleidung ist ebenfalls erforderlich.

* Birgitt Stieldorf: Physiotherapeutin, Diplom 1976 an der Uni-Klinik Innsbruck, Zusatz-Ausbildungen in systemischer Körperarbeit, Instruktorin für NOWO Balance in Österreich, funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach, Bobath-Therapie, Sport-Taping, visionäre craniosacrale Osteopathie, autonome osteopathische Regulationstechnik u.v.m.

Langjährige Praxistätigkeit, zahlreiche Workshops und Vorträge auf internationalen Kongressen, Betreuung von Studierenden der Physiotherapie bei Diplompraktikum mit Betreuung der Diplomanten als Erst- und Zweitleserin, Betreuung von Hochleistungssportlern (Ski Alpin, Leichtathletik, Volleyball Nationalteam), ab 2004 Entwicklung und Leitung der Ausbildung Stieldorf-Konzept mit ärztlicher Abschlussprüfung, seit 2012 „Music in Motion“ – Spezialtraining für Musiker_innen, Sänger_innen und Tänzer_innen.

* Clara Tinsobin MA BA: Studium Gesangspädagogik und Elementare Musik- und Tanzpädagogik an der Universität Mozarteum Salzburg, Ausbildung zur Heilmasseurin, Tätigkeit als Sängerin (klassisch und darüber hinaus), Gesangspädagogin am Musikum Grödig, Lektorin an der Univ. Mozarteum Salzburg, Chorleitung, Leitung zahlreicher Projekte im Bereich Gesang/Musik/Tanz/Musiktheater.

Jenny
Sixt
München (D)

jenny.sixt@web.de
www.jennysixt.com

Workshop
Sa, 10.00 Uhr

Alexander Technik als Retraining bei Musikerdystonie
Jenny Sixt

Musik befriedigt das Urbedürfnis des Menschen nach Ausdruck und Verbundenheit, bringt Freude und kann zur Leidenschaft werden. Sie hat positiven Einfluss auf zahlreiche Vorgänge im Körper, doch erstaunlicherweise erkranken Musiker_innen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung rund 20mal so häufig an Dystonie. Diese neurologische Bewegungsstörung entsteht durch maladaptive Neuroplastizität nach langen Übeprozessen und wird heute als Netzwerkerkrankung mit veränderter Konnektivität des Kleinhirns mit motorischen und visuellen Netzwerken gesehen. Sie äußert sich generell durch nicht beeinflussbare Muskelkontraktionen - für Musiker_innen mit ihren hohen Anforderungen an feinmotorische Abläufe droht dadurch häufig das Karriereende. Die verbreitesten Dystonieformen in der Musik sind Handdystonie (Fingerkrämpfe besonders bei Pianist_innen), Ansatzdystonie (Lippen- und Gesichtskrämpfe bei Bläser_innen), spasmodische Dysphonie (Stimmkrampf bei Sänger_innen) und der aufgabenspezifische Tremor (unwillkürliche, rhythmische Oszillation bei einer spezifischen Aufgabe). Besonders klassische Musiker_innen erkranken häufig vor dem 40. Lebensjahr. Ein später Beginn am Instrument, die Art des Instrumentes und die Ausbildung zum Solist oder zur Solistin sind zusätzliche Risikofaktoren. Auch das Erleiden von Schmerz und genetische Faktoren begünstigen das Eintreten der Krankheit. Die Eigenschaften, die hilfreich für eine Musiker_innenkarriere sind, können im schlechtesten Fall zur Ausprägung einer Dystonie-Erkrankung beitragen: Zielstrebigkeit, Ambition, Fleiß, Perfektionismus können zu einem rigiden und maßlosen Übeverhalten führen, das dann kaum Raum für Ausgleich und somit wenig Wahrnehmung für sich selbst - den eignen Körper - zulässt. Ein Teufelskreis aus Üben, Verschlechterung, mehr Üben und mehr Verschlechterung entsteht. Kommt es dann tatsächlich zu einer fokalen Dystonie, stehen wenige Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Wer mit den klassischen Behandlungsmethoden kaum Linderung erfährt, findet gelegentlich den Weg zur Alexander Technik als Retraining Methode. Die tiefe Veränderung von Bewegungsgewohnheit hin zu einem günstigen Umgang mit sich selbst, der sich in Mühelosigkeit ausdrückt, ist Ziel der Methode. Die erlernte Erkrankung kann im besten Falle auch wieder verlernt werden, wenn das Übeverhalten ins Bewusstsein rückt und Veränderung die zweite Natur wird. AT lehrt das Erkennen von Gewohnheit und vermittelt das bewusste Stoppen der automatischen Reaktion. Dadurch entsteht ein neuer Möglichkeitsraum, Bewegung anders zu steuern. AT etabliert eine „Umgehungsstraße“ für ungünstige Bewegungsmuster. Schon am Ende des 19. Jahrhunderts formulierte F.M. Alexander: „Change involves carrying out an activity against the habit of life.“

Jenny Sixt ist Kulturmanagerin, Alexander Technik Lehrerin (ATVD e.V.) und Musikphysiologin mit Schwerpunkt Dystonie. Sie hat zunächst Ihre AT Ausbildung in München absolviert und ist dort besonders mit den spielbedingten Problemen von Musiker_innen in Berührung gekommen. Nach ihrer Zertifizierung in Musikphysiologie begann sie, sich intensiv mit fokaler Dystonie zu beschäftigen. Heute kooperiert sie mit verschiedenen Kliniken und der Deutschen Dystonie Gesellschaft e.V., um Alexander Technik als Retraining bei Dystonie besser wissenschaftlich zu erforschen. Ihr besonderes Interesse liegt hier bei der Übertragbarkeit von Retraining-Konzepten für Musiker_innen auf andere Dystonieformen (wie Blepharospasmus oder zervikale Dystonie).

Mona
Köppen
Wallertheim (D)

info@ichbinmusik-akademie.de
ichbinmusik-akademie.de

Workshop
Sa, 10.00 Uhr

Sehen, was nicht gesagt wird - Mimikresonanz in Musikunterricht und Orchesterarbeit!
Mona Köppen

Fast jede zweite Emotion, die ein Mensch als Mikroexpression im Gesicht zeigt, wird übersehen oder falsch interpretiert. Mikroexpressionen sind sehr kurze, limbisch – also emotional – ausgelöste und damit unwillkürliche Gesichtsausdrücke, die sich nur für Sekundenbruchteile in der Mimik zeigen (≤ 500 Millisekunden). Das Fehlinterpretieren oder Nichterkennen von Emotionen kann zu Missverständnissen in der Kommunikation, reduzierter Lerneffektivität, erhöhtem Stress, beeinträchtigtem Wohlbefinden, gestörter Gruppendynamik und vermindertem musikalischen Ausdruck führen. Deshalb ist die Fähigkeit, Emotionen bei Musiker_innen zuverlässig und schnell zu erkennen und wertschätzend damit in Resonanz zu gehen eine entscheidende Schlüsselkompetenz im Musikunterricht und in der Orchesterprobe.

Folgende Argumente sprechen für das bewusste Erlernen von Mimikresonanz:
• Kommunikation: Mimikresonanz® stärkt das Verständnis und die Wahrnehmung nonverbaler Signale, fördert eine effektive Kommunikation und baut starke Verbindungen zwischen Lehrenden und Lernenden sowie zwischen Dirigierenden und Musiker_innen auf.
• Empathie: Das Training erhöht die Sensibilität für die Emotionen anderer, stärkt die emotionale Intelligenz und fördert eine empathische Lehr- und Lernumgebung.
• Konfliktlösung: Ein sensibler Umgang mit Konfliktsignalen trägt zu einem harmonischen Miteinander bei. Mimikresonanz® hilft, Spannungen frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen.
• Qualität: Die Anpassung des Unterrichts und der Proben anhand nonverbaler Kommunikation und Verstehen der emotionalen Bedürfnisse verbessert die Effektivität des Unterrichts und der Proben. Durch die Integration der Mimikresonanz® in ihre Arbeit steigern Musiklehrer_innen und Dirigent_innen nicht nur ihre kommunikativen Fähigkeiten, sondern auch die musikalische Qualität und das Wohlbefinden ihrer Schüler_innen oder Ensemblemitglieder.

Mona Köppen bildet in ihrer Akademie schwerpunktmäßig und spezialisiert Musiklehrer_innen, Coaches und Therapeut_innen zum/zur „Mentaltrainer_in für Musiker_innen“ aus. Im 1:1-Training bereitet sie Musikstudent_innen mental auf Probespiele, Prüfungen und Auftritte vor und arbeitet mit ihnen an einer authentischen Wirkung beim Auftritt. Themen wie Auftrittsangst und Blockaden beim Spielen bearbeitet sie zusätzlich durch ihre Kompetenz als Therapeutin für Psychotherapie. Als Dozentin hält sie Workshops, Vorträge und Fortbildungen im Bereich des mentalen Trainings, der Emotionsregulation sowie der Emotionswahrnehmung und der nonverbalen sowie verbalen Kommunikation. Ihre Erfahrung als ausgebildete Metallblasinstrumentenmacherin und Musikerin runden ihr Spektrum für ein tiefes Verständnis über die Bedürfnisse der Musiker_innen ab. Ihre Vita beginnt als Metallblasinstrumentenmacherin bei Gebr. Alexander in Mainz und verläuft über verschiedene Stationen, vom Betriebswirt über den Heilpraktiker für Psychotherapie bis hin zur Gründung und Leitung der „Ich bin Musik“- Akademie. Zahlreiche Weiterbildungen, von PEP (Bohne), wingwave (Besser- Siegmund) (wingwave Award 2016), Kinder- und Jugendcoach (IPE), integrierende Psychotherapie (Ehlert) bis hin zur Mimikresonanztrainerin (Eilert) und emtrace- Lehrtrainerin (Eilert) pflastern ihre berufliche Laufbahn. Sie selbst spielt Querflöte, Posaune und Klavier und ist als Registerleitung in verschiedenen Orchestern und im Gymnasium ELG aktiv.

Sabine
Skopal
Wien (A)

skopal@mdw.ac.at
mdw.ac.at/mrm/iasbs/lehrende/skopal

Workshop
Sa, 10.00 Uhr

Fake it 'till you become it - Powerposing, NLP und Qi Gong fürs State-Management
Sabine Skopal

Als Musiker_innen wollen wir in unserem besten "State" performen - aber wie erreichen wir den? Müssen wir hinnehmen, dass uns ein "guter" oder "schlechter" Tag "passiert", oder gibt es Möglichkeiten für uns, Einfluss zu nehmen auf unsere aktuelle Befindlichkeit, Ausgangslage, Stimmung?

Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper, aber auch umgekehrt haben Art und Weise unserer Haltung und Bewegungen großen Einfluss auf unsere Gedanken, Stimmungen und Visionen. Denn unser Organismus hält erstaunliche Wirkmechanismen bereit, die unser Tun und Sein grundlegend vernetzen und die wir aktiv nutzen können, wenn wir nur wissen, wie.

Wir erleben und erlernen in diesem Workshop hilfreiche Tools (Körperübungen, Visualisierungen und Wissensinhalte), die speziell uns Musiker_innen helfen können, den Weg zum Finden und Zentrieren der eigenen Kraft zu erleichtern als Ausgangslage für ein freies, mutvolles und kreatives Spiel, im Idealfall aus unserem besten State heraus.

Inhalt sowie Ziel des Workshops sind daher der Aufbau eines „Mini-Repertoires“ an Übungen, Erfahrungen und Erkenntnissen, die uns in unserem Musiker_innenalltag helfen können. Dafür nutzen wir Erkenntnisse aus der Sozialwissenschaft, Übungen aus dem Qi Gong, der Faszienarbeit und Visualisierungen, wie sie im Mentalen Training angewandt werden.
Mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung sowie Freude am und Bereitschaft zum entdeckenden Spiel mit Gedanken und Visionen.

Mag. Sabine Skopal, Senior Lecturer an der mdw in der Abteilung für Musikphysiologie, studierte Musik- und Bewegungspädagogik (Magistra) sowie Klavierpädagogik an der Universität für Musik und darstellende Kunst mdw Wien.

Ihr Interesse galt sehr bald den physischen, psychischen sowie mentalen Bedingungen des Musizierens. Daher bildete sie sich fort in Dispokinesis für instrumenten- und spielbezogenes Wissen mit dem Schwerpunkt Feinmotorik, in Qi Gong für freien Energiefluss im ganzen Körper, in Bioenergetischer Analyse für den psycho-physischen Anteil, in Atemarbeit für dessen freien Fluss sowie in Neurolinguistischem Programmieren (NLP) für mentale Belange des Musizierens.

Seit 2002 lehrt sie an der mdw in der Abteilung für Musikphysiologie im Bereich Atem- und Bewegungsschulung sowie Konzentrationspraxis und leitet privat einen gemischten Chor.

Dietlind
Jacobi
Berlin (D)

dietlindjacobi@aol.com
www.dietlindjacobi.de

Body Mind Music

Workshop
Sa, 11.00 Uhr

Konzept Schlaffhorst-Andersen: ein ganzheitlicher Ansatz in der Ausbildung und Gesunderhaltung von Musizierenden

Dietlind Jacobi

Das Konzept basiert auf der lebenslangen Forschungsarbeit von C. Schlaffhorst und H. Andersen, welche sich um die vorletzte Jahrhundertwende aus eigener Not heraus mit dem Thema Atmung und Stimme beschäftigten. Sie erkannten und nutzten die Wechselwirkung von Atem-, Stimm- und Bewegungsfunktionen. Grundlage ist dabei der „dreiteilige Rhythmus“, welcher sich in der Atmung widerspiegelt (Einatmung-Ausatmung-Pause) und in allen Bewegungen zu finden ist (Zusammenziehung-Dehnung-Lösung). Seine konsequente Anwendung ermöglicht einen ganzheitlichen Ausgleich von Spannungen und das gezielte Erarbeiten eines elastischen Muskelspiels. Gleichzeitig entsteht eine regenerierende oder aktivierende Wirkung auf den gesamten Organismus. Die Vertiefung der Atembewegung fördert die Aufrichtung, Zentrierung und Fokussierung nach innen, was für die Gestaltung eines Kunstwerkes wie auch für das gemeinsame Musizieren genutzt werden kann.
Mit den kreisenden, schwingenden, atem- und bewegungsrhythmischen Übungen nach Schlaffhorst-Andersen können Musizierende u.a. lernen,

- den eigenen Atemrhythmus und damit die innere Balance wiederzufinden,
- die Koordination von Atem- und Spielbewegung zu optimieren,
- Atemkraft sowohl für eine physiologische Haltung und Aufrichtung wie auch für die Tongestaltung zu nutzen,
- das Körperbewusstsein zu schulen, um Haltungs- und Bewegungsfehler zu erkennen, zu korrigieren und zu vermeiden,
- Verspannungen aufzulösen,
- den Atem zur Regeneration und Entspannung, aber auch zur Stressbewältigung zu nutzen.

Wer physische und psychische Höchstleistungen erbringen will, wie das Musizieren, sollte geeignete Techniken beherrschen, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Hierzu leistet das Konzept Schlaffhorst-Andersen einen ganzheitlichen Beitrag.
Der Workshop bietet die Möglichkeit, einfach durchzuführende Übungen für Atmung und Bewegung auszuprobieren und deren Wirkung zu erleben. Die Einbeziehung des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen in die Ausbildung von Musiker_innen wird exemplarisch dargestellt.

Dietlind Jacobi
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin (Konzept Schlaffhorst-Andersen)
NLP- Master-Practitioner (DVNLP)
Energetische Psychotherapie EDxTM nach F.Gallo
Langjährige therapeutische Tätigkeit und Erfahrung im Bereich der Stimm- und Sprachtherapie mit Erwachsenen und Kindern in einer Praxis für Atem-, Sprech- und Stimmtherapie in Berlin;
Lehrbeauftragte für Atem- und Bewegungsschulung, Hochschule für Musik „Hanns Eisler“; Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit, Berlin;
Dozentin an der Berufsfachschule für Atem-, Sprech- und Stimmlehrer CJD-Schule Schalffhorst-Andersen, Bad Nenndorf, bis Jan 2020;
Projektarbeit und Coaching für Sänger_innen, Musiker_innen, Schauspieler_innen, Journalist_innen, Lehrer_innen, Callcenter-Mitarbeiter_innen;
Seminare für Atem- und Stimmbildung/Sprecherziehung in der Erwachsenenbildung

Gail
Schwarz
Wien (A)

gail@gailschwarz.com
gailschwarz.com

Body Mind Music

Workshop
Sa, 11.00 Uhr

Probespielen der Feldenkrais-Methode für Musiker_innen
Gail Schwarz

Die Feldenkrais-Methode wurde von dem Wissenschaftler, Ingenieur und Judomeister Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelt und ist eine somatische Erziehungsmethode, die in Gruppen und individuell durchgeführt werden kann. Die Methode verfolgt Prinzipien wie Umkehrbarkeit, Verringerung der Anstrengung, Bewusstheit, Neugier oder Differenzierung, die für Musiker_innen und Mediziner_innen gleichermaßen von großer Bedeutung sind. Musiker_innen üben dauerhaft anstrengende körperliche Arbeit aus. Ihr Körper ist mir ihrer Kunst untrennbar verbunden. Sich auszuruhen und überbeanspruchte Muskeln zu rehabilitieren, kann für manche Musiker_innen ein Tabu sein, trotzdem findet die Methode einen beliebten Platz im Alltag von manchen Musiker_innen.
Dieser Workshop lädt Musiker_innen sowie ihre Mediziner_innen ein, sich kurz mit der Feldenkrais-Methode zu beschäftigen und sie in Form einer einführenden Gruppenstunde zu testen. Der Inhalt wird als Gruppenstunde präsentiert mit kurzer Einführung über die Methode. Der größte Teil des Workshops findet auf dem Boden statt, wobei die Workshop-Leiterin verbale Anweisungen gibt. Die Teilnehmer_innen werden ermutigt, sich aktiv mit dem Material zu beschäftigen, können aber auch nur zuschauen. Bitte tragen Sie Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können. Dies ist ein praktischer Workshop mit sanften Bewegungen in einer Gruppe, die sich nach den individuellen Fähigkeiten richtet.
In der Praxis können die Bewusstheit bei der Bewegung und die Verringerung der Belastung dem Auftreten von Verletzungen vorbeugen und die Leistung verbessern. Aspekte der Methode können hilfreich sein, um individuelle Aufführungsängste abzubauen. Subjektive Haltungsverbesserungen werden von den Teilnehmenden oft wahrgenommen. Außerdem können Feldenkrais-Lektionen physio- und psychotherapeutische Behandlungsprozesse ergänzen. Schließlich, obwohl es eine pädagogische Methode ist, kann Feldenkrais eine therapeutische Wirkung auf den Einzelnen haben.

Gail Schwarz ist Musik- und Feldenkrais-Lehrerin in Wien mit konzertierenden und pädagogischen Abschlüssen aus Südafrika (University of Pretoria) und der Schweiz (ZHdK). Dazu hat sie 23 Jahre Musikunterrichtserfahrung an verschiedenen Musikschulen in Südafrika, der Schweiz und Österreich. Ihre Feldenkrais-Ausbildung hat sie am Feldenkrais Institut Wien 2015 absolviert. In 2021 hat sie an der ZHdK ihren MAS in Musikphysiologie mit Auszeichnung abgeschlossen. Neben der Leitung ihrer eigenen Praxis in Wien unterrichtete Gail von 2018 bis 2022 am Vorarlberger Landeskonservatorium im Bereich Musikphysiologie, wo sie das „Performance Training“ einführte und entwickelte. Gail tritt regelmäßig in Konzerten auf und ist regelmäßig unterwegs als Referentin zum Thema Musikphysiologie in Österreich, der Schweiz und den USA. Derzeit bildet sie sich weiter in Psychologie.

Photo Ccredit: Andreas Hechenberger

Elisabeth L. Weninger
Salzburg (A)

elweninger@gmail.com
art-of-flow.com

Workshop
Sa, 11.00 Uhr

„Anatomy Trains“ in der asymmetrischen Instrumentalhaltung
Elisabeth L. Weninger

Biomechanische Wirkungsweisen der myofaszialen Funktionsketten in der Instrumentalhaltung spürend selbst erfahren und beobachtend verstehen.
Muskelfaszien umhüllen und durchziehen ganz fein jeden Muskel und laufen zur Sehne zusammen. Biomechanisch gesehen fungieren sie als „Verpackung“, geben Halt und Gegenspannung, und als Gleitschicht. Die Funktionen der Muskeln und Faszien können nicht getrennt voneinander gedacht werden. Und dennoch erweitert der Blick auf die Faszien unser Verständnis für größere Zusammenhänge. Thomas Myers beschreibt in seinem Buch „Anatomy Trains “ sogenannte myofasziale Leitbahnen, die aufgrund ihrer faszialen Verbindungen funktional über weite Strecken durch den Körper wirken. Über Zug und Spannung unterstützen sie posturale Kompensationen.
Unter diesem Blickwinkel werden wir funktionale Auswirkungen von asymmetrischen Instrumentalhaltungen auf das posturale System betrachten.
Ziel dieses Workshops ist es, durch anatomisches Verständnis nach dem systemischen Prinzip des Tensegrity-Modells die Fähigkeit der Beobachtung zu schärfen, um potentiellen Verspannungen bereits im Vorfeld entgegenwirken zu können.
Wir beginnen den Workshop mit Armübungen, die die Schulter-, Nacken- und gesamte Rückenmuskulatur aktivieren und den Brustkorb über die Brustwirbelsäule in Bewegung bringen.
Danach erfahren Sie kurz gefasst die wesentlichen Facts über Struktur und Funktion der Muskelfaszien. Wie unsere Faszien als systemisches Netzwerk, als Gleitschicht zwischen Muskeln, Muskelbündeln und Muskelfasern und als Zug-Kraftübertragung in myofaszialen Ketten funktionieren, dient uns als Basisverständnis für unsere nachfolgende praktische Arbeit. In Kleingruppen werden wir uns zuerst ohne und dann mit Instrument diesen myofaszialen Funktionsketten, den sog. Anatomy Trains widmen. Es geht darum, selbst zu spüren, wie eine einseitig auf den Körper wirkende Schwerkraft die Zugkraft auf der Gegenseite fordert und wie das Zentrum das Gewicht der Peripherie auszugleichen sucht. Die eigene spürende Erfahrung und das biomechanische Verständnis der Prinzipien sind die Voraussetzung für einen geschärften Blick am Gegenüber. Im Austausch üben wir auch das Beobachten und Verbalisieren, das schlussendlich Ihren Schüler_innen zugute kommt.
Sie sind eingeladen, Ihr Instrument zum Workshop mitzubringen.

IGP-Studium (Violine, Klavier; 1993) am J. M. Hauer-Konservatorium, Wr. Neustadt. Musik- und Bewegungserziehung am Mozarteum Salzburg (1996). Bis 2013 Unterricht an Niederösterreichischen Musikschulen und regelmäßige Orchestertätigkeit. Berufsbegleitende Ausbildung zur Tanzpädagogin. Lehrgang Atem-, Stimm- und Bewegungserziehung an der mdw. 2003 Gründung des Studios für Musik und Tanz Tamburin in Wr. Neustadt. Auftritte als Performerin und mit Tanztheater Metaffa. Ausbildung zur Ortho-Bionomy®-Practitionerin (2011). Eine Tanzverletzung führte zum Forschungsfeld der Faszien. 2015 Masterarbeit am Mozarteum „Faszien im Blickpunkt nachhaltiger Bewegungsbildung“. Auf dieser Basis und div. Fortbildungen entstand das pädagogische Konzept FASZIEN. imTANZ®. Workshops dazu seit 2014. 2017 staatliches Diplom als Schauspielerin. 2023 Lehrgang für Musikphysiologie an der mdw. Die umfangreichen Erfahrungen fließen in ihre Arbeit als BodyMind : Präsenz-Trainerin unter dem Motto „Art of flow“ ein.

Milan
Franek
Prag (CZ)

mfranek8@gmail.com
www.epta-cz.com

Workshop
Sa, 11.00 Uhr

Wichtige Momente im Prozess der Etablierung der Grundlagen einer gesunden Klaviertechnik

Milan Franek

Im Rahmen dieses Vortrages behandle ich aus meiner Sicht wesentliche Aspekte, von der richtigen Körperhaltung und Muskeleinstellung des Spielapparates über die Entspannung und Funktionalität des Schultergelenks und des beweglichen Handgelenks bis hin zum effektiven Arbeiten der einzelnen Finger und die Bedeutung der Sensibilität der Fingerspitzen. Ich widme mich den Ursachen, warum man trotz normaler motorischer Fähigkeiten und körperlicher Beweglichkeit sehr oft schon in früher Kindheit (im Alter von 4 oder 5 Jahren) seinen eigenen Körper nicht ideal beherrscht im Vergleich zum ersten Jahr unseres Lebens, als alles meistens noch tadellos funktionierte. Zu den Inhalten meines Vortrages gehören selbstverständlich auch Übungsbeispiele und Lösungsvorschläge zu einzelnen Teilen des Spielapparates. Ich beschäftige mich ganz besonders mit der Entspannung des ganzen Spielapparates als dem notwendigen Ausgangspunkt für problemloses Klavierspielen, vor allem aber speziell mit der Entspannung der einzelnen Fingergelenke, der Handfläche, dem Handgelenk und dem Unterarm. Den Moment der richtigen und notwendigen Entspannung der Hände und Arme betrachte ich als die wesentliche Bedingung und Basis für weitere erfolgreiche schöpferische und künstlerische Arbeit am Klavier. Als Hauptinformationsquelle zu diesem Thema erwähne ich meist neben der von mir empfohlenen Literatur (Neuhaus, Schmid-Shklovskaya, Kryzhanovsky, Ortmann, Margulis u.a.) die zwölfjährige regelmäßige Konsultationszeit mit Dr. Jiri Cumpelik, Physiotherapeut des Balletts des Nationaltheaters in Prag und zugleich Pädagoge an der Gesangsabteilung der Musikfakultät der Akademie für Musik und darstellende Kunst in Prag, Tschechische Republik, 3 Webseiten renommierter Pianistinnen und Klavierprofessorinnen (Expertinnen im Bereich von gesunder Klaviertechnik) und vor allem natürlich meine eigene langjährige Praxis als Pianist und Klavierpädagoge mit internationalen Klavierstudent_innen sowohl in der Tschechischen Republik als auch im Ausland (Wien-Österreich, Shah Alam-Malaysien, Zhaoqing-China).

Dr. Milan Franek studierte am Konservatorium in Pilsen und der Akademie der darst. Künste in Prag, Tschechische Republik, an der mdw und in Graz, Österreich sowie an der Karls-Universität in Prag, Tschechische Republik. M. Franek unterrichtete an verschiedenen Musikinstitutionen und Musikuniversitäten sowohl in der Tschechischen Republik als auch im Ausland. Milan machte mehrere Aufnahmen für den tschechischen Rundfunk. Im April 2015 nahm er sämtliche Jazz-Etüden des tschechischen Komponisten Milan Dvorak für das englische Label „Toccata Classics“ auf. Seit dem Jahr 2012 leitet Milan Franek Klaviermeisterkurse an renommierten Musikinstitutionen in vielen europäischen und asiatischen Ländern. Seit 2010 ist Milan Franek Präsident der European Piano Teachers Association (EPTA) für die Tschechische Republik (www.epta-cz.com). Der Lehransatz von Dr. Franek verbindet sowohl die physische Seite des Klavierspiels wie z. B. die richtige Körperhaltung und die Vermeidung von Schmerzen und Verletzungen als auch musikalische Aspekte (basierend auf der historisch informierten Aufführungspraxis insbesondere im Barock und der Klassik).

Joanna
Kaniewska-Eröd
Wien (A)

joannakaniewska@yahoo.com
www.joannakaniewska.com

Workshop
Sa, 12.00 Uhr

Mit "VESPA" erfolgreich ans Ziel - mehr Klarheit - mehr Kraft - mehr Zeit
Joanna Kaniewska-Eröd

Hilfe u.a. bei:
- Probespiel/Hearing-Vorbereitung
- Auftrittskompetenz
- Beruflicher Positionierung

Führe die Regie auf deiner Bühne!
Egal, wohin Dein Lebensweg Dich führt, unterwegs kannst Du einiges beeinflussen, die Regie in die eigene Hand nehmen und Dich nicht mehr wie ein Tourist im eigenen Leben fühlen. Mit dem VESPA-Modell musst Du von Deinen Zielen nicht nur träumen! Und wie funktioniert das?
Entfalte Deine VISION, scanne Deine EMOTIONEN dazu, entwickle die STRATEGIE und zünde Deine POWER, damit Du leichter und rascher ANS ZIEL kommst!

Bist Du bereit für Deine individuelle Entdeckungsreise? Willst Du genauer wissen, wohin es geht?
Zuerst Richtung Klarheit und Übersichtlichkeit für die Routenplanung! Ich helfe Dir bei der Visionsentfaltung und der Motivationssteigerung. Wir überlegen gemeinsam, wie Du Deine Ziele individuell formulierst und den Weg dahin nachhaltig gestalten möchtest. Dann überprüfen wir die Beliefs zu Deinen Themen und gehen die gewünschten Veränderungsprozesse gemeinsam an. Als nächstes erfährst Du, welche Strategien Du genau brauchst, um Deine Ziele zu erreichen und Deine Träume zu verwirklichen.

Mit Hilfe von Mentaltrainings- und Körperarbeit-Tools sowie jeder Menge Spaß und Entschlossenheit designst Du Dein Leben, in dem Du stimmig nach innen und strahlend nach außen auftreten kannst!

Dr. Joanna Kaniewska-Eröd, Absolventin der Musikuniversitäten Warschau und Wien, lebt seit 2006 in Wien und ist sowohl als internationale Konzertgeigerin als auch als Mentaltrainerin und Körperarbeitspädagogin tätig. Zu ihren Fortbildungen gehören der Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie (MDW Wien), Ausbildung zum Mentaltrainer (IfMES), Business Mentalcoaching (Sprungkraft Consulting), Tanzausbildung für zeitgenössischen Tanz (Tanzstudio Move on). Als erfahrene Pädagogin gibt sie ihr Wissen an Institutionen wie u.a. MDW Wien, MUK Wien, KUG Graz, Tiroler Landeskonservatorium, Universität für Musik Warschau und Musikakademie in Bydgoszcz weiter. Sie wirkt auch aktiv in der Fachgruppe Musikphysiologie der ÖGfMM mit, wo sie u.a. Prima Fit – der junge Kanal für das gesunde Musizieren mitkonzipierte. Zu ihren Projekten in Planung gehören u.a. Kooperationen mit der Orchesterakademie des ORF Radiosymphonieorchesters Wien. Seit 2013 führt sie auch ihre Privatpraxis, in der sie ihr Wissen mit Musiker_innen, Künstler_innen und anderen Klient_innen teilt.

Veronika Lubert
Wien (A)

veronikalubert@gmail.com
veronikajanalubert.com

Workshop
Sa, 12.00 Uhr

Clevere Zielsetzung für gesundes und erfülltes Musizieren
Veronika Lubert

Ziele fokussieren unsere Aufmerksamkeit, geben unserem Handeln eine Richtung und sind ein essenzieller Teil unserer Selbstregulation. Wenn wir ein Ziel erreichen, kann es uns mit Zufriedenheit erfüllen, aber auch zu weiteren Bemühungen anspornen. Ziele helfen uns, zu überprüfen, ob wir Fortschritte machen und uns weiterentwickeln. Sie begleiten uns kontinuierlich auf dem Weg des lebenslangen Lernens und können dabei ganz unterschiedliche Formen annehmen. Zielsetzung ist somit für das Üben, aber auch für die Probespielvorbereitung oder das Auftreten auf der Bühne von zentraler Bedeutung, und zwar für alle Fähigkeitsniveaus. Kluge Zielsetzung macht das Üben effektiver und freudvoller und kann zur Prävention von Überlastungen, die durch übermäßiges Musizieren entstehen können, beitragen. Wie also geht „smarte“ Zielsetzung genau? Wie hängen Zielsetzung, Motivation, Angst und Selbstvertrauen zusammen? Wie kann man mit Hindernissen, Blockaden und der Tendenz zur Prokrastination umgehen?

Wahrscheinlich haben Sie schon oft gehört, dass man sich spezifische und fordernde Ziele setzen sollte. Doch was bedeutet das eigentlich, und welche Rolle spielt hier der Kontext? Wie funktioniert Zielsetzung für Sie persönlich, und wie unterstützen Sie Ihre Schüler_innen, Studierenden oder Klient_innen dabei? Mit diesem Workshop möchte ich Ihnen nicht nur einen Einblick in wichtige und neueste Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung rund um Zielsetzung und Übestrategien geben, sondern zudem konkret und praktisch erarbeiten, wie Sie Ihre eigene Definition, Imagination und Umsetzung von Zielen verbessern können. Wir werden dafür Strategien zur Zielsetzung und Selbstregulation insbesondere in Hinblick auf Motivation, Planung, auswendig Musizieren und (Übe-)Gewohnheiten beleuchten. Ich lade Sie zur Selbstreflexion und Visualisierung, aber auch zur Diskussion ein.

Optional können Sie gerne ein Musikstück oder persönliches Anliegen mitbringen, an dem Sie neue Strategien erproben möchten!

Dr. Veronika Lubert ist Universitätslektorin für Motivation und Selbstregulation an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien und selbständige Psychologin mit eigener Coaching-Praxis. Unterstützt von verschiedenen Grants und Fellowships forscht sie an der Universität Wien, der Swedish School of Sports and Health Sciences und am Royal Northern College of Music. In ihrer Forschung fokussiert sie auf den Wissenstransfer zwischen der Sportpsychologie und den darstellenden Künsten und adaptiert sportpsychologische Interventionen für die Verbesserung von Leistung unter Druck in Musik, Tanz und Schauspiel. Mit Studienabschlüssen in Psychologie und Konzertfach Violine und verschiedenen Coachingausbildungen ist sie als psychologische Coach für Musiker_innen und auch als Violinistin in verschiedenen Ensembles aktiv.

Heidi
Schneider
Waakirchen (D)

heidi@hejosch.de
linksgespielt.de

Workshop
Sa, 12.00 Uhr

Klavier mit links – Einführung der gespiegelten Tastatur im Klavierunterricht für Linkshänder

Heidi Schneider

Im Workshop besteht die Möglichkeit, das gespiegelte Piano selbst auszuprobieren.
Der Workshop informiert über die Wichtigkeit der Rolle der Händigkeit am Klavier vom ersten Beginn des Unterrichts bei Kindern und bei Erwachsenen.
Es erfolgt die Beschreibung der unterschiedlichen Rolle beider Hände (der dominanten und nicht dominanten Hand) im Anfängerklavierunterricht und später, wenn es um die Entwicklung der Unabhängigkeit beider Hände beim Klavierspiel geht.
Es wird auf die Entwicklung der Handschrift mit gehirnphysiologischen Aspekten eingegangen und auf die Auswirkung beim künstlerischen Ausdruck. Letzterer erfolgt durch Schrift, Literatur, in bildender Kunst und durch emotionale künstlerische Gestaltung in der Musik.
Eine lange anhaltende Hemmung dieses individuell künstlerischen Ausdrucks in den verschiedenen Bereichen mit früher Händigkeitsvertauschung kann zur Entstehung von chronischen Erkrankungen beitragen.
Es werden Unterrichtsmöglichkeiten vorgestellt, wie Klavierlehrer, die sich noch nicht mit der gespiegelten Tastatur beschäftigen konnten, mühelos diese Tastatur bei linkshändigen Schüler_innen händigkeitsgerecht in Präsenz- und Fernunterricht einsetzen können.
Wer sich selbst mehr mit der gespiegelten Tastatur beschäftigen möchte, dem werden Hinweise angeboten, sich darauf gut zu orientieren und möglicherweise auftretende Verwechslungen zu minimieren.
Die Frage, wie man die herkömmliche Notenschrift verwendet, ist noch nicht komplett geklärt, es werden neue Möglichkeiten vorgestellt und es werden die Vor- und Nachteile der üblichen Notenschrift beleuchtet.
Bei Interesse wird über den historischen Weg und die Entstehung gespiegelter Tastaturen gesprochen von 1878 am Mangeot-Piano, das heute im Instrumenten Museum in Brüssel ausgestellt ist, über die Entstehung neuerer gespiegelter Tastaturen um die Jahrtausendwende von Christopher Seed (historisches Hammerklavier gespiegelt) und Geza Loso (moderner Konzertflügel).
Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man an der gespiegelten Tastatur völlig neue Klänge und Kompositionen erfinden kann.

Seit 1991 approbierte Ärztin nach dem Studium an der FSU Jena.
Schwerpunkte: Erkennung und Beseitigung von Krankheitsursachen, Gesundheitsprophylaxe.
Seit 2001 Beschäftigung mit Lernprozessen, Lerngeschwindigkeiten (Hochbegabung + Lernstörungen), Körperlernen und Gehirnphysiologie.
15 Jahre Erfahrung mit Anfängerklavierunterricht von Dorfkindern.
Seit 2012 Beschäftigung mit der Rolle der Händigkeit im Alltag, beim musikalischen Lernen sowie bei der Entstehung von chronischer Krankheit.
Elf Jahre Selbstversuch mit der gespiegelten Klaviatur am Klavier.
Entwürfe von Klaviatursplittungen am E–Piano, damit rechts – und linkshändige Kinder an einer elektronischen Klaviatur gemeinsam in der Familie vierhändig spielen können.
Veröffentlichungen in der Piano News und auf der Seite linksgespielt im Internet.

Oliver
Margulies
Zürich (CH)

oliver.margulies@zhdk.ch
zhdk.ch/departemente/dmu/musikphysiologie

Workshop
Sa, 14.45 Uhr

Ergonomische Lösungsvorschläge aus dem Zürcher Zentrum Musikerhand (ZZM)
Oliver Margulies

Unerkannt können individuelle Handeigenschaften das Instrumentalspiel erschweren, verunmöglichen oder zu Leichtigkeit und Wohlgefühl wesentlich beitragen. Das Handlabor der Zürcher Hochschule der Künste trägt durch Messung von inzwischen über 100 Handeigenschaften zu einem differenzierten Verständnis der Spielhand im Musizieralltag bei.

In diesem Workshop wird ein praktisches Repertoire an biomechanischen Tests und ergonomischen Lösungen für den musikphysiologischen und musikpädagogischen Werkzeugkasten erarbeitet. Beweglichkeitstests aus der Pragmatischen Handeinschätzung nach Christoph Wagner (PHE) unterstützen das Erkennen möglicher limitierender biomechanischer und muskulärer Faktoren. Diese sollten in Ausbildungskontexten sowohl bei der Wahl von Instrumentenpositionen und ergonomischen Lösungen als auch bei der der Individualisierung der Instrumentaltechniken und Übe-Stile berücksichtigt werden.

Oliver Margulies – PhD, MA, MAS Violin- und Violastudium in Zürich und Basel (BA und MA). 2005 bis 2007 Mitglied des UBS Verbier Festival Orchestra sowie 2005 der Lucerne Festival Academy. Freiberufliche Tätigkeit als Kammermusiker und in Schweizer Orchestern. Seit 2007 Lehrkraft an der Musikschule Konservatorium Zürich. 2008 Zertifikat für Dispokinesis, Kurs- und Unterrichtstätigkeit als Dispokinesis-Lehrer. 2011 Abschluss des Weiterbildungsstudiums zum MAS Musikphysiologie und 2018 Promotion in wissenschaftlicher Musikpädagogik an der Zürcher Hochschule der Künste. Seit 2009 Leitung musikpädagogisch-physiologischer Dozierendenfortbildungen und Dozent für Musikphysiologie an der Stella Privathochschule für Musik Vorarlberg. 2009 Mitbegründung des Zürcher Zentrum Musikerhand. Ab 2010 Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Musikphysiologie/Musik- und Präventivmedizin der Zürcher Hochschule der Künste.

Angela Büche
Salzburg (A)

angela.bueche@gmail.com

Workshop
Sa, 14.45 Uhr

Narzissmus: Selbstfürsorge und Kommunikation in einem narzisstischen Umfeld
Angela Büche

Narzissmus ist in meinen Coachings mit Musiker_innen und mit Dirigent_innen und in der Arbeit mit Orchestern und in Musikschulen ein allgegenwärtiges Thema.
Es ist richtig, dass Musiker_innen narzisstische Eigenschaften brauchen, um erfolgreich in diesem Beruf bestehen zu können. Allerdings können überspannte narzisstischen Dynamiken derart belastend werden, dass ein motiviertes Arbeiten nicht mehr möglich ist. Dies kann so weit führen, dass Arbeitsbeziehungen sogar beendet werden müssen.
Narzissmus kann nicht nur für die Menschen belastend sein, die einem Menschen ausgesetzt sind mit entsprechend ausgeprägter narzisstischer Persönlichkeitsstruktur. Die eigene narzisstische Persönlichkeitsstruktur bedeutet auch für den selbst betroffenen eine große Belastung.
Die Entdeckung der eigenen narzisstischen Anteile ist oft überraschend. Wenn man sich vom Schreck dieser Selbsterkenntnis aber erholt hat, öffnet sie einem eine neue Lebensqualität.
In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer_innen einen dreiteiligen Erste-Hilfe-Koffer, um in narzisstischen Beziehungen oder Arbeitsfeldern bestehen zu können:
1. Wie wird heute im psychosozialen Kontext Narzissmus definiert? Was ist der Unterschied zwischen hilfreichem und nicht hilfreichem Narzissmus?
2. Mit Hilfe von Reflexionsfragen erkunden die Teilnehmer_innen ihr eigenes Erleben und Verhalten in einer möglichen narzisstischen Beziehung.
3. Tipps für die Selbstfürsorge und konkrete Kommunikationshilfen für einen narzisstischen Kontext.

Angela Büche MSc. ist akademischer Coach, Supervisorin und Mediatorin in eigener Praxis in Salzburg und Wien.
Ihren heutigen Beruf baut sie auf 30 Jahre Tätigkeit als professionelle Cellistin auf.
Bis im Jahr 2000 lebt und unterrichtet sie in der Schweiz.
In Österreich unterrichtet sie bis 2015 am Musikum Cello und entwickelt als Fachgruppenleiterin der Streicher_innen innovative künstlerisch-pädagogische Projekte und setzt diese um. Sie initiiert zudem neue Unterrichtsformen, die den Veränderungen in der Gesellschaft Antwort geben.
Ein Herzensanliegen ist ihr heute die Arbeit mit Musiker_innen, Dirigent_innen, Musikschulen und Orchestern. Sie hilft diesen, ihre Persönlichkeit und ihre Karriere so zu entwickeln, dass sie den Anforderungen gewachsen sind, die dieser Beruf an sie stellt. Dies macht sie in Einzelcoachings, in Weiterbildungen und z. B. in den Begleitmodulen, die sie für die Orchesterakademie des NÖ Tonkünstlerorchesters entwickelt hat.
Als Dozentin an Universitäten, in Orchesterhäusern, in Ministerien und in Wirtschaftsbetrieben sind ihr Führungsthemen, Konfliktmanagement, achtsames Selbstmanagement und Teamentwicklung ein besonderes Anliegen.

Bernhard
Riebl
Wien (A)

riebl@mdw.ac.at

Workshop
Sa, 14.45 Uhr

Die Klaviertechnik von Eduard Erdmann und Hilde Langer-Rühl aus musikphysiologischer Sicht

Bernhard Riebl

Hilde Langer-Rühl hat die Musikphysiologie an der mdw federführend in Gang gebracht.

In ihrem Wirken hat die Klavierpädagogik, insbesondere die von Eduard Erdmann entwickelte Klaviertechnik und Klavierpädagogik, eine große Rolle gespielt.
Tatsächlich werden in dieser Technik und Zugangsweise viele Grundsätze der Biomechanik und Bewegungslehre verständlich und direkt erlebbar, ebenso die Beziehung des Körpers zu Klanggestaltung, Intensität und Bogenführung.
Überzeugend vermittelt wurde von Eduard Erdmann die Einheit der Spielbewegung mit Artikulation und Phrasierung, musikalischem Aufbau, Spannung und Lösen innerhalb des Werkes – „So wird aus der musikalischen und philosophischen Idee der Ganzheit eine hör- und fühlbare Realität“.

Es soll in diesem Seminar diese Technik und Pädagogik vorgestellt, analysiert und mit Ergänzungen aus weiteren didaktischen Konzepten abgerundet werden.
Ebenso wird es im Seminar um die von Hilde Langer-Rühl in besonderem Ausmaß in das Spielen integrierte Atemarbeit gehen, als Basis von Spielbewegung, Körpertonus und künstlerischer Gestaltung.

Die Grundsätze sind für fast alle Instrumente anwendbar, daher ist das Seminar für alle Instrumentalist_innen zugänglich. Bei Platzknappheit wird um Verständnis ersucht, dass Pianist_innen aufgrund der noch direkteren Umsetzbarkeit bei der Vergabe der Plätze bevorzugt werden.

Dr. Bernhard Riebl:
Klavierkammermusikstudium (Konzertfach) und Ausbildung in Atem-, Stimm- und Bewegungsarbeit bei Hilde Langer-Rühl. Weiterbildungen u.a. bei Ilse Middendorf, Gerda Alexander (Eutonie), Feldenkrais ®-Arbeit, Muhar/Coblenzer, Alexandertechnik.
Medizinstudium in Wien, Promotion 1985, seit 1996 Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, medizinische Schwerpunkte manuelle Medizin und Osteopathie. Oberarzt am Institut für PMR an der Krankenanstalt Rudolfstiftung in Wien mit Leitung der Ambulanz für Musikererkrankungen
Seit 1986 an der nunmehrigen Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien tätig (musikphysiologische Vorlesungen, Einzelarbeit im Bereich Atem, Stimme, Bewegung und Atemübungen für Bläser; musikermedizinische Praktika). Zahlreiche Vorträge und Seminare im In- und Ausland.

Ulrike Scheuchl
München (D)

ulrikescheuchl@web.de
www.linksgespielt.de/ulrikescheuchl

Workshop
Sa, 14.45 Uhr

Workshop: Die Bedeutung der Händigkeit beim Spielen von Holzblasinstrumenten – am Beispiel von Klarinette und Blockflöte

Ulrike Scheuchl

Die Händigkeit spielt an Holzblasinstrumenten eine wichtige Rolle. An allen Holzblasinstrumenten nimmt die dominante Hand die untere Position am Instrument ein und die nicht-dominante Hand die obere Position. Das bedeutet, dass bei Rechtshänder_innen die rechte Hand unten greift und die linke oben. Bei Linkshänder_innen müsste das dann genau anders herum sein: die linke Hand unten und rechte oben.
Die wichtigste Aufgabe des dominanten, unteren Armes ist es, das Instrument mit seinem Gewicht zu halten, und es beim Spielen auf dem Daumen auszubalancieren. Hierfür hat der dominante Arm mehr Kraft, Ausdauer und das bessere Feingefühl. So bildet sich ein stabiles Haltedreieck zwischen Instrument, Arm und Oberkörper. Das begünstigt die Aufrichtung der Wirbelsäule, und es kann eine natürliche, tiefe Atmung stattfinden. Dies beeinflusst maßgeblich die Tonqualität und die Atemkapazität.
Außerdem wird die dominante Hand in der Wahrnehmung des/der Spieler(s)_in intensiver empfunden. Sitzt diese an der unteren Position, nimmt der/die Spieler_in das Instrument besser in seiner ganzen Länge wahr.
Bei allen Instrumenten, die mit Gurt gespielt werden, wie dem Saxofon, oder die auf dem Boden stehen wie die Bassklarinette, mildert sich die Haltearbeit ab. Die Wahrnehmung des Instrumentes in seiner Länge bleibt jedoch gleich.
Beim Bewegungsablauf der Tonleiterabfolge spielt die Händigkeit ebenfalls eine große Rolle. Bei dominanter Hand unten werden die Töne von oben nach unten von der schwächeren Hand an die stärkere Hand übergeben. Dies erleichtert das virtuose Spiel, das mentale Üben und das Spielen vom Blatt.
In diesem Workshop erklärt Ulrike Scheuchl die Aufgaben der beiden Hände und die Auswirkungen auf das Spiel am Beispiel Klarinette und Blockflöte. Sie berichtet von ihren eigenen Erfahrungen mit Links- und Rechtshänderinstrumenten und stellt diese vor.
Durch Körperübungen mit und ohne Instrument wird den Teilnehmer_innen die Seitigkeit der Instrumente erfahrbar gemacht.
Der Workshop möchte dazu beitragen, im Musikunterricht auf Handfunktionen, Händigkeit und Seitenwahl der Instrumente zu achten.
Im Instrumentalunterricht zeigt es sich als gut durchführbar, dass Rechts- und Linksspieler_innen miteinander musizieren. Als Lehrer_in reicht es aus, sein/ihr Instrument auf seiner/ihrer Seite zu beherrschen. Das Unterrichten eines/r linksspielenden Schüler(s)_in von einem/r rechtsspielenden Lehrer_in funktioniert sehr gut, wenn sich die beiden gegenüberstehen und sich ähnlich wie in einem Spiegel betrachten.

Ulrike Scheuchl machte früh intensive Erfahrungen mit den Instrumenten Blockflöte, Klarinette und Schlagzeug/Percussion, u.a. auch beim Wettbewerb „Jugend musiziert“.
Nach der Schulzeit entschied sie sich für ein Studium der Klarinette, das sie vom Richard-Strauss-Konservatorium München angefangen über die Musikhochschule Saarbrücken bis nach Essen an die Folkwang-Hochschule führte.
Dort entdeckte sie 2004, dass die Händigkeit bei der Haltung der Instrumente eine große Rolle spielt.
Daraufhin stellte sie ihr Spiel bei Klarinette, Blockflöte und Klavier auf die linkshändige Spielweise um.
Seit 2006 lebt Ulrike Scheuchl als freischaffende Musiklehrerin und Musikerin mit ihrem Mann und Familie in München.

Camilla
Kapitza
Osnabrück (D)

c.kapitza@hs-osnabrueck.de
www.hs-osnabrueck.de

Body Mind Music

Workshop
Sa, 17.00 Uhr

Physiotherapeutische Diagnostik und Management von Musiker_innen mit nackenbedingten Armschmerzen

Camilla Kapitza

Physiotherapeut_innen werden im klinischen Alltag oft mit Nervenkompressionssyndromen (z.B. Karpaltunnelsyndrom, Radikulopathie) und damit verbundenen neuropathischen Schmerzen konfrontiert. Studien zum Thema Kompressionsneuropathien haben gezeigt, dass eine frühe Degeneration der kleinen Nervenfasern (verringerte Innervationsdichte in Hautbiopsien) und eine Funktionsstörung (z. B. veränderte Schwellenwerte für die Wärmeerkennung) der Veränderung der Funktion der großen Nervenfasern vorausgehen [1] und somit gut zur Frühdiagnostik genutzt werden können. Validitäts- und Reliablitätsstudien über kostengünstige sensorische bedside Testmethoden (klinische neurologische Untersuchung) helfen uns, in der klinischen Arbeit sensorische Profile von Patient_innen zu erheben [2,3]. Somatosensorische Profile von nackenbedingten Armschmerzen können sich sehr unterschiedlich darstellen im Hinblick auf Funktionsgewinn oder -verlust unterschiedlicher Nervenfasern. Es wurden auch sensorische Veränderungen bei Patient_innen mit rein nozizeptiven Schmerzen beobachtet, welche teilweise ähnliche Lokalisationen und Schmerzcharakteristika aufweisen wie Patient_innen mit neuropathischen Schmerzen [4]. Die Erforschung der potenziellen unterschiedlichen somatosensorischen Profile nackenbedingter Armschmerzen ist demnach relevant, um eine angepasste multimodale Behandlung zu planen. In diesem Workshop wird zunächst der aktuelle Hintergrund zu nackenbedingten Armschmerzen behandelt, gefolgt von einem aktiven Arbeitsanteil, in dem die bedside Testmethode gemeinsam praktiziert wird. Abschließend wird ein Ausblick für unterschiedliche Behandlungsstrategien gegeben.

References:

1. Schmid, A.B., et al., The relationship of nerve fibre pathology to sensory function in entrapment neuropathy. Brain, 2014. 137(Pt 12): p. 3186-99.
2. Zhu, G.C., et al., Concurrent validity of a low-cost and time-efficient clinical sensory test battery to evaluate somatosensory dysfunction. Eur J Pain, 2019. 23(10): p. 1826-1838.
3. Ridehalgh, C., O.P. Sandy-Hindmarch, and A.B. Schmid, Validity of clinical small-fiber sensory testing to detect small-nerve fiber degeneration. J Orthop Sports Phys Ther, 2018. 48(10): p. 767-774.
4. Tampin, B., H. Slater, and N.K. Briffa, Neuropathic pain components are common in patients with painful cervical radiculopathy, but not in patients with nonspecific neck-arm pain. Clin J Pain, 2013. 29(10): p. 846-56.

Camilla Kapitza ist Physiotherapeutin, Doktorandin an der Universität zu Lübeck und der Hochschule Osnabrück sowie Dozentin im Masterstudiengang "Muskuloskelettale Therapie - OMPT" an der Hochschule Osnabrück. Sie arbeitet als Physiotherapeutin am Institut für angewandte Physiotherapie Osnabrück (INAP/O) mit vorwiegend orthopädischen und künstlerischen Patient_innen. Ihre klinische Expertise liegt in der Behandlung verschiedener neuromuskuloskelettaler und performance-bedingter muskuloskelettaler Störungen. Im Rahmen ihrer Promotion beschäftigt sie sich mit dem Thema der Beurteilung und Klassifizierung von Menschen mit nackenbedingten Armschmerzen. Ihre Promotion wird durch ein Stipendium für Nachwuchswissenschaftler der Hochschule Osnabrück unterstützt.

Photo Ccredit: Laurent Ziegler

Marija
Podnar
Wien (A)

marija.podnar.music@gmail.com
mdw.ac.at

Workshop
Sa, 17.00 Uhr

Healthy Body + Healthy Mind = Healthy Music
Marija Podnar

Dieser Workshop befasst sich mit den physiologischen Ursachen und Auswirkungen von muskulären Verspannungen und den daraus resultierenden dauerhaften körperlichen Überlastungen bei Musiker_innen, die wiederum Einfluss auf deren Leistung bzw. Ausstrahlung auf der Bühne haben können.

In diesem Workshop wird das Zusammenspiel von Füßen, Becken, Oberkörper, Schultern, Kiefer und Kopf erforscht, um die zum Musizieren notwendigen Kräfte optimal einsetzen zu können. Um effizient zu sein, sind gezielte Bewegungen und Übungen ohne Instrument oder „spezielle“ Geräte vorgesehen. Es werden einige Bewältigungsstrategien vorgestellt, die für die Teilnehmer_innen bei eigenen Beschwerden oder den Beschwerden ihrer Schüler_innen / Studierenden hilfreich sein können. Dabei wird eine Reihe von möglichen Hilfsmitteln präsentiert, die eine gute Kontrollmöglichkeit für die Übungsphasen des Musizierens bieten und damit indirekt Einfluss auf die Körper-Seele-Musizier-Balance nehmen.

Es ist mir ein Anliegen, körperliches und mentales Bewusstsein der Teilnehmer_innen zu sensibilisieren um so die Herausforderungen des Musiker_innen-Alltags souverän meistern zu können. Ich lade Sie ein, mit Hilfe ausgewählter Übungen und Selbstreflexion Ihre Körper-Seele-Musizier-Balance genauer kennenzulernen und damit gezielt Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, um sich mit Ihrem Können freudvoll musikalisch zu präsentieren.
Bitte bequeme Kleidung tragen, damit Sie sich gut bewegen können. Ich freue mich auf Ihr Interesse und bedanke mich im Voraus für Ihr Vertrauen.

Marija Podnar ist wissenschaftliche Doktorandin an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien im Fach Systematische Musikwissenschaft – Musikphysiologie bei ao. Univ.-Prof. Dr. Matthias Bertsch und Prof. Dr. med. Christoff Zalpour (FH Osnabrück). Neben ihrer musikalischen Karriere (Konzertfach- und Pädagogik-Querflötenstudien an der Musikakademie der Universität Zagreb sowie Querflöte und Klavier IGP Bakk.- und Mag.- Studien an der MDW) absolvierte sie Physiotherapie-Studien an der Medizinischen Hochschule Zagreb und dem FH Campus Wien. Sie wurde mit dem „Würdigungspreis der Stadt Zagreb “ sowie dem „Universität Zagreb Spezial Rektoren Preis“ ausgezeichnet und war Preisträgerin mehrerer Querflöten-Wettbewerbe in Kroatien. Zu ihren physiotherapeutischen Fachgebieten gehören Musikphysiologie, 4D-Skoliose-Therapie, Vestibular-Therapie und K-Taping. Sie besucht regelmäßig musikmedizinische Fortbildungen mit dem Ziel, Musiker_innen nachhaltig in der musikphysiologischen Prävention und Rehabilitation zu unterstützen.

Sarah
Lesjak
Graz (A)

lesjak.physio@gmail.com
praxis-orange.com/team/sarah-lesjak/

Workshop
Sa, 17.00 Uhr

Die Haltungs- und Bewegungsanalyse am Musikinstrument aus Sicht der Physiotherapie

Sarah Lesjak

In der theoretischen Einführung wird der physiotherapeutische Prozess erläutert. In einem kurzen Überblick wird das Vorgehen im Aufnahmegespräch vorgestellt. Näher ausgeführt wird die Haltungs- und Bewegungsanalyse. Zunächst werden die allgemeinen Prinzipien erklärt, bevor auf die Besonderheiten in der Befundung von Musiker_innen eingegangen wird. Abschließend wird vermittelt, inwiefern die Ergebnisse aus der Haltungs- bzw. Bewegungsanalyse in Zusammenhang mit den Informationen aus dem Aufnahmegespräch das therapeutische Handeln leiten. Die (möglichen) resultierenden Interventionen werden beschrieben (z.B.: Anpassungen am Musikinstrument; Prinzipien der Übungsauswahl zur Unterstützung der körperlichen Voraussetzungen für das Instrumentalspiel) und ein möglicher Verlauf einer physiotherapeutischen Begleitung wird dargestellt. In diesem Zusammenhang wird ein Überblick über weitere (mögliche) Untersuchungsschritte gegeben. Ziel des Theorieteils ist neben der Vermittlung der Grundlagen der Anamnese und Haltungs-/Bewegungsanalyse auch zu zeigen, dass ein Zusammenspiel der Ergebnisse unterschiedlicher Untersuchungsschritte das therapeutische Handeln lenkt und nicht einzelne Ergebnisse.

Im Praxisteil folgt die Vorführung einer solchen Analyse an einer freiwilligen Person. Alle Prinzipien der Haltungs-/Bewegungsanalyse werden schrittweise erklärt. Das strukturierte Vorgehen basiert dabei nicht auf spezifischen Beschwerden, sondern sollte allgemein anwendbar sein. Der Praxisteil wird interaktiv gestaltet. Die Teilnehmer_innen aus der Gruppe können sich frei im Raum bewegen und werden eingeladen, den Prozess nicht nur mitzuverfolgen sondern ggf. auch eigene Beobachtungen mitzuteilen. Auf diese Weise kann direkt auf Fragen oder Unklarheiten eingegangen werden. Am Ende des Workshops sollen die Teilnehmer_innen ein strukturiertes Vorgehen in der Haltungsanalyse beobachtet haben, das ihnen als Hilfestellung in der eigenen Tätigkeit dienen soll. Sollte keine Demonstration an einer freiwilligen Person zustande kommen, wird anhand von Bild- und Videomaterial eine Analyse präsentiert.

Sarah Lesjak ist freiberufliche Physiotherapeutin in Graz. Vor der Ausbildung zur Physiotherapeutin schloss sie das Instrumentalpädagogik-Studium (Hauptfach Violine) ab. Sie absolvierte außerdem die Masterstudiengänge „Performing Arts Medicine“ am University College London sowie „Muskuloskelletale Therapie – OMT“ an der Hochschule Osnabrück. Die verfassten Arbeiten wurden auf Konferenzen präsentiert (ASPAH) bzw. zur Veröffentlichung eingereicht. Im physiotherapeutischen Berufsalltag zählen sowohl Musiker_innen als auch Nicht-Musiker_innen zum Behandlungsklientel, speziell auch Patient_innen mit Beschwerden im orofazialen Bereich. Neben der therapeutischen Tätigkeit in einer Gemeinschaftspraxis in Graz (Praxis orange) werden Vorträge bzw. Workshops zum Thema Performing Arts Medicine/Physiotherapy sowohl für Physiotherapeut_innen als auch Musiker_innen gehalten.

Photo Ccredit: Anne-Christine Keßeler

Hanna
Keßeler
Köln (D), Salzburg (A)

hanna.kesseler@hfmt-koeln.de
www.ready-for-performance.de

Body Mind Music

Workshop
Sa, 17.00 Uhr

Tunining in: Gesund üben, stark performen! Trainingsvideos
Hanna Keßeler

Sind Sie auch auf der Suche, wie Sie gesund üben und stark performen können?
Wie Sie lange am Instrument musizieren können, ohne Schmerzen zu bekommen oder mental abzudriften?
Dann sind Sie hier genau richtig.

In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie den Körper und das Mindset optimal aufs Musizieren vorbereiten können. Die Gedanken fokussieren, die Wahrnehmung aufwecken und den Körper aufwärmen.
Sie erleben live die Übungen aus der neuen Trainingsserie 'Tuning in: Gesund üben, stark performen!'
Diese umfasst 70 musiker_innenspezifische Videos direkt zum Mitmachen. Sie erleben live die Übungen und bekommen didaktische Tipps, wie Sie diese bei sich selbst oder im Unterricht anwenden können.

Die Übungen sind in 8 Themenfelder unterteilt:
1. Ganzkörperübungen
2. Übungen für den Ansatz und die Gesichtsmuskulatur
3. Übungen für die Arm- und Handmuskulatur
4. Übungen für die Schulter- und Rückenmuskulatur
5. Übungen für optimales Sitzen und Stehen beim Musizieren
6. Übungen für die Atmung und bei Stress
7. Übungen mit Franklin-Bällen
8. Trainingsserien

Zu jedem Themenkomplex gibt es ein Infovideo mit spannendem Hintergrundwissen, anatomischen Erklärungen und didaktische Tipps zur Integration in den Musizieralltag.
Damit die Übungen leicht zu merken sind wurden Ankerbilder gestaltet, über die der Zugang zu den Übungen wieder leicht abrufbar ist. Wer unterrichtet, der kann sich die Memorykarten per pdf kostenfrei ausdrucken. Diese sind eine gute Methode, um die Übungen spielerisch in den Unterricht einfließen zu lassen.
Schauen Sie doch gerne mal vorbei: youtube.com/@Tuning_in_

Hanna Keßeler absolvierte ihre Ausbildung zur Dipl. Rhythmikerin sowie Musik- und Bewegungspädagogin (Schwerpunkte Sonder- und Heilpädagogik, Querflöte) an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. Sie ist ferner Dipl. Bewegungspädagogin und Lehrtrainerin der Franklin-Methode® sowie zertifizierte Musikphysiologin (UdK Berlin), zertifizierte Lehrtrainerin in "Optimal Üben" an der HfMT Köln, staatl. geprüfte und zertifizierte Stress- und Burnoutcoachin sowie Sportmentaltrainerin. Seit 2019 Lektorin an der Universität Mozarteum Salzburg für die Fächer Musikphysiologie, Auftritts,- Wettbewerbs- und Probespielcoaching, Physio- und Mentalcoaching, Somatische Methoden, Atmen- und Körperschulung, Musik und Medizin. Seit 2008 Lehrbeauftragte an der Hochschule für Musik und Tanz Köln für die Fächer Embodiment, Tanz/Körpertraining, Auftrittscoaching und Franklin-Methode®. Seit 2010 Referentin für Weiterbildungen in Musikschulen zum Thema Mentalcoaching, Musikergesundheit, Optimal Üben, Einzeltraining für Berufsmusiker_innen und Musikstudierende. Seit November 2019 Vorstandsmitglied der deutschen Gesellschaft für Musikermedizin und Musikphysiologie und seit Gründung der ÖGfMM aktives Mitglied und Herausgeberin.