

# Gesundes Musizieren: Körper und Instrument

Vorbereitende und instrumentenspezifische Körperübungen aus der angewandten Musikphysiologie

---

## Inhalte

Sie erfahren, welche Muskelketten beim Musizieren in Aktion sind und wie Sie Ihren Körper aufs „Gesunde Musizieren“ vorbereiten.

- Wie und wo beginnt die Bewegung?
- Wann ist Kräftigung, wann ist Dehnung erforderlich?
- Wie bereiten wir unseren Körper optimal fürs Üben und die Bühne vor?

In diesem Seminar lernen Sie Übungen zum Warm Up, Cool Down und zur Regeneration, sowie Körperübungen zur Selbstwahrnehmung und Stressregulierung kennen. Wir erforschen die „bereite“ Körperhaltung und die Spielhaltung am Instrument. Sie lernen Ausgleichsübungen für instrumentenspezifische Belastungen des Spielapparates.

Theorie und **viel Praxis** lassen Sie die Wirkung dieser Körperübungen verstehen und erleben.

Wir gehen der Frage nach, wie man sich ein geeignetes individuelles Übungsprogramm zusammenstellen kann und wie man seinen Schülern die Bedeutung von Körperübungen fürs gesunde Musizieren vermitteln kann.

**Bitte mitbringen:** Bewegungsbequeme Kleidung, Antirutschsocken, Yogamatte oder Decke, ggf. Instrument

**Leitung:** Sabine Kubasch (Dipl. Musikpädagogin, zertifizierte Musikphysiologin)

**Zielgruppe:** Instrumental- und GesangslehrerInnen 8-14 Teilnehmer

**Termin:** Samstag 29.10.2022, 10-13 Uhr

**Ort:** Saal der Lübecker Musikschule, Rosengarten 14, Lübeck

**Anmeldung bis 24.10. 2022** über: <https://www.luebeckermusikschule.de>

**Gebühr:** 30 €