

Körper und Klavier - Körperarbeit für Musiker*innen

Workshop von 6.-8. November 2023

in der Villa Novalis

Gerberstraße 16, 07927 Hirschberg

Dozentin: Dr. Henriette Gärtner

Wer kann teilnehmen:

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Schüler*innen, Studierende, Instrumentallehrkräfte und Pianist*innen.

Beschreibung und Inhalt des workshops:

Stabilität mit gleichzeitiger Flexibilität und Mobilität gehören unzertrennlich zusammen, Musizieren verlangt eine Vielzahl unterschiedlicher muskulärer Aktionen, die nebeneinander und zeitlich-räumlich genau koordiniert ablaufen müssen, um das gewünschte klangliche Ergebnis zu erzielen. Der eigene Körper ist das eigentliche Musikinstrument, ihn gilt es zu pflegen, in seinen Funktionen zu erhalten und zu stärken. Im Bereich **Körperarbeit** wird die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren mit dem Ziel der aktiven Prävention von körperlichen Problemen vermittelt. Das Bewusstsein soll sensibilisiert werden, wozu Aspekte wie Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Atmung sowie Muskelspannung und –entspannung von großer Bedeutung sind. Diese sollen durch die speziellen Körperübungen bewusst gemacht und somit die **Prävention** unterstrichen werden (**Musikphysiologie**). Unnötige, unkontrollierte und daher meist unbewusste Bewegungen stören dabei. Darum ist es von großem Vorteil, wenn die Bewegungsausführung und die Haltung beim Musizieren so ausgewogen und mühelos wie möglich sind.

Die Interpretation und die Gesundheit der Musiker sollen im Gleichgewicht stehen, denn nur ein gesunder Körper kann einem Musiker die Basis bieten, welche er braucht, um ein Leben lang Höchstleistungen hervorzubringen. Das **Ziel** ist es, Musiker zu befähigen, so mit ihrem Körper umzugehen, dass sie ein Leben lang mit Spaß und schmerzfrei musizieren können. Dieser Wunsch kommt nicht von ungefähr. Musiker-Mediziner berichten in der Fachliteratur über zunehmende Erkrankungszahlen, vor allem des Bewegungsapparates der Musiker.

Die Teilnehmer*innen werden ausdrücklich darum gebeten, eigene oder fremde Erfahrungen mit psychischen und körperlichen Problemen des beruflichen Musizierens anzusprechen, z.B. Spielprobleme oder das Üben von schwierigen Passagen. Der **Erfahrungsaustausch** ist Teil des Kurses und auf Basis der vorhandenen Fragen und Probleme wird der Kursverlauf gestaltet.

Teilnehmerzahl

- keine Begrenzung bei passiver Teilnahme (diese bekommen keinen Unterricht am Klavier, sollen bei der Körperarbeit aktiv mitmachen)
- max. 6 aktive Teilnehmer*innen (diese bekommen zwei Stunden Unterricht am Klavier zusätzlich zur Körperarbeit)

Kosten für den workshop

- € 150.- bei passiver Teilnahme (diese bekommen keinen Unterricht am Klavier, sie sind dabei Zuhörer*innen. Bei der Körperarbeit soll aktiv mitgemacht werden)
- € 180.- bei aktiver Teilnahme (bekommen 2 Stunden Unterricht am Klavier)

Termin und Workshop-Zeiten

6.-8. November 2023 (Montag – Mittwoch)

6. 11.23: 15-19 Uhr

7.11.23: 9-13 Uhr, 15-19Uhr

8.11.23: 9-13 Uhr

Anmeldeschluss:

27. Oktober 2023

Die Dozentin



Dr. Henriette Gärtner ist Konzertpianistin, Bewegungs-wissenschaftlerin, Musikpädagogin (IGP), Musikvermittlerin und Dozentin internationaler Meisterkurse. Sie kann auf eine umfassende 40-jährige internationale Konzerttätigkeit zurückblicken und war selbst erfolgreiche Sportlerin. Sie wurde mit dem Award of Art in Science für ihre wissenschaftliche Arbeit in der Musikergesundheit und Methodik (visuelles feedback) ausgezeichnet. Nach dem Motto *„Der Körper ist mein erstes Instrument, das Klavier mein zweites“* bilden Musik und Sport für sie keine Gegensätze, sondern eine Einheit.

www.henriette-gaertner.com

**Bitte drucken Sie dieses Anmeldeformular aus und senden es
ausgefüllt und versehen mit Ihrer Unterschrift
per Post oder E-Mail an: post@villa-novalis.de**

Villa Novalis Akademie
Gerberstrasse 16/ Uferstrasse
07927 Hirschberg

Hiermit melde ich mich zu dem **Meisterkurs für Klavier mit Henriette Gärtner vom 06.11 - 08.11.2023** an:

Vor- und Zuname

Telefon/ Mobil

Geb.Datum

Beruf/Tätigkeit

Strasse

Ausbildung

Postleitzahl und Ort

Hochschule

E-Mail

Lehrer

Anmeldeschluss: 27.10.2023

Kursgebühr	180 €	(passiv 150 €)
Anmeldegebühr	20 €	
Übernachtung DZ/ Verpflegung	70 €	

Konto der Villa Novalis Akademie e.V.: DE 90 8305 0505 0002 180375 BIC: HELADEF1SOK

Ich wünsche, dass meine Daten (Name und Telefonnummer) zur Bildung von Fahrgemeinschaften bei Interesse an andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses weitergegeben werden

Ich habe die Allgemeinen Kursbedingungen der Villa Novalis Akademie (siehe Website) gelesen und akzeptiere diese uneingeschränkt.

Ort/ Datum

Unterschrift