



**Haltung und Bewegung am Instrument
Schwerpunkt: Rücken, Nacken,
Schultergürtel**

Workshop für Lehrpersonen der Musikschule

*“Musik ist äussere und innere Bewegung, die sich im
Idealfall entsprechen.”
Gerhard Mantel*





Inhalt:

- Kleine Anatomie und Physiologie des Rückens, Nackens und des Schultergürtels
- Rücken- und Nackenbeschwerden und deren Vorbeugung
- Gruppenarbeit: Kenne ich Probleme in diesem Bereich bei mir, bei SchülerInnen?
- Übungen zur Wahrnehmung und zum Haltungsaufbau (praktisch)
- Analyse einer Video-Aufnahme eines Musikers / einer Schülerin
- Ergonomie

Falls Sie Beispiele aus der Unterrichtspraxis haben, können Sie diese gerne auf einem Video festhalten und uns zuschicken. Nach Möglichkeit werden wir diese während des Workshops gemeinsam anschauen und besprechen. Fragen Sie bitte die SchülerInnen bzw. Eltern um Erlaubnis. Die Aufnahmen werden nur im Rahmen dieses Workshops gezeigt und nicht weiter verwendet.

Ziel:

- Sie kennen die anatomischen und physiologischen Grundlagen
- Sie kennen Übungen für den Aufbau der optimalen Haltung am Instrument
- Sie erkennen instrumentenspezifische Beschwerden, nehmen augenfällige Probleme wahr und können adäquat darauf reagieren
- Sie wissen Bescheid über Übungsmaterial und ergonomische Anpassungen

Dauer: 3 Stunden

Datum: Nach Vereinbarung

Ort: An Ihrer Musikschule

Kosten: 1000 Fr. oder nach Vereinbarung

Referentinnen:

Marjan Steenbeek
Physiotherapeutin HF
Craniosacraltherapie

Marjan.steenbeek@gmx.ch

Tel: 031 305 54 58

Sibylle Meier Kronawitter

Physiotherapeutin FH

info@physio-fortepiano.ch

Tel: 031 971 55 62

Beide Kursleiterinnen sind Amateurmusikerinnen. Sie sind Mitglieder der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin und engagieren sich im Rahmen der interdisziplinären Sprechstunde für MusikerInnen in Bern.