

## Wahlmodul

<b>Musiker- medizin</b>  <b>„Körper- orientierte Ansätze für Musiker“</b>  <b>Alternative I</b>	Semester	6.	7.	Inhalt/Kompetenzbeschreibung
	Seminar „Körperorientierte Ansätze für Musiker“	1,5 h		Da der eigene Körper das ureigene Instrument des Musikers darstellt, ist es dessen gute Pflege die Grundlage für langfristig erfolgreiches Musizieren. Spezifische Körpererfahrungen zusätzlich zum Üben können gleichzeitig auch das Musizieren nachhaltig verbessern. Hierfür stehen eine Reihe von Methoden zur Verfügung, die sich für Musiker besonders bewährt haben. Diese reichen von Entspannungsverfahren über Körpermethoden wie die Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik bis hin zu sportlichen Aktivitäten. Um individuell die richtige Maßnahme für sich zu finden, muß ein heutiger Musiker über Ziele und Wirkungsweise der verschiedenen Ansätze informiert sein. Diese Informationen sollen im Seminar vermittelt werden und ergänzen die praktischen Angebote der Übungen, die das FIM anbietet.
	Bewegung, Atem und Kon- zentration in der Instrumen- talpraxis	1,5 h		Die Beschäftigung mit optimalen Bewegungsabläufen, Einbeziehung des Atems sowie einer angemessenen Spannung stellen für das Instrumentalspiel und Singen entscheidende Grundlagen dar. Sie verbessern die Übeeffizienz und beugen gleichzeitig Verspannungen und Unausgeglichenheit vor. In diesem Kurs werden deshalb praktische Übungen im Bereich der Entspannung, des Atems und der Körperwahrnehmung und des Körpertrainings angeboten.
	Bewußtheit durch Bewegung – Feldenkrais-Methode		1,5 h	Die von Moshé Feldenkrais entwickelte Methode zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und -koordination hat sich insbesondere auch für Musiker – Instrumentalisten und Sänger – bewährt. In der Gruppe werden die Lektionen der Methode angeleitet und ermöglichen eine Ökonomisierung von Spielbewegungen.
	Nordic Walking		1,5 h	Sportliche Bewegung ist als Musiker wichtig für Kondition und als Ausgleich. Regelmäßige körperliche Bewegung hat sich als einer der effektivsten Schutzfaktoren gegen Schmerzen und Probleme des Bewegungssystems im Laufe des Berufslebens eines Musikers erwiesen. Nordic Walking ist für Musiker eine besonders effektive, leicht durchzuführende Sportart. Bei richtiger Ausführung hat sie gegenüber normalem Joggen den Vorteil, daß der gesamte Körper, insbesondere die Schulter- und Rumpfpattie, aktiv beteiligt ist.
	<b>ECTS</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>Modulabschluss</b>			Leistungsnachweis
<b>Modulverantwortliche</b>			Prof. Dr. Claudia Spahn	

Alternative II siehe folgende Seite

<b>Musiker- medizin</b>  <b>„Auftritts- training und Gehör- schutz“</b>  <b>Alternative II</b>	<b>Semester</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>Inhalt/Kompetenzbeschreibung</b>
	Lampenfieber und Auftritt	3,0 h	1,5 h	Ziel eines jeden konzertierenden Musikers ist es, das Lampenfieber für den Auftritt optimal zu gestalten. Hierfür existiert ein Repertoire an Möglichkeiten, welches individuell zusammengestellt und in der Praxis erprobt werden muss. Dies soll in der Lehrveranstaltung dadurch realisiert werden, dass die Teilnehmer gemeinsame Vorspiele gestalten und anhand von Videomitschnitten ihren Auftritt analysieren. Die Erfahrungen können dann in Konzerten und Vortragsabenden genutzt und umgesetzt werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist die aktive Mitwirkung sowie die Motivation, Lampenfieberphänomene anzugehen.
	Hörphysiologie und Gehörschutz		1,5 h	Durch große Lärmbelastung kann das Gehör des Musikers im Laufe des Berufslebens belastet werden. So sind Hörschäden gerade bei Orchestermusikern ein sehr häufiges Problem. Es ist deshalb wichtig, als Musiker früh zu wissen, wie man sein Gehör schützen kann. Mittlerweile wurden verschiedene Formen speziellen Gehörschutzes im Orchester entwickelt. Neben einer allgemeinen Einführung in Aufbau und Funktion des Gehörs wird es die Möglichkeit geben, individuellen Gehörschutz auszuprobieren.
	<b>ECTS</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>Modulabschluss</b>			Leistungsnachweis
	<b>Modulverantwortliche</b>			Prof. Dr. Claudia Spahn/ Prof. Dr. Berhard Richter