

## **Mentales Training und Körperschulung für Musiker**

Kursreihe von Pete Josephs

Die Kursreihe „Mentales Training und Körperschulung“ bietet umfassendes Wissen für Musiker jeder Fachrichtung. Ziele sind die Verbesserung der musikalischen Qualität, hohe Körperkompetenz, sicheres Auftreten und effektives Üben.

Die 3 Kursteile besetzen unterschiedliche Themenschwerpunkte und sind jeweils einzeln buchbar. Empfehlenswert ist die Teilnahme an der ganzen Reihe. Atemübungen oder Auftrittstraining können persönliche Prozesse in Bewegung bringen. Daher werden Studenten in psychischen Extremsituationen gebeten, vor der Teilnahme mit dem Kursleiter Kontakt aufzunehmen.

Zu **Kurs 2 und 3** bitte das Instrument mitbringen!

26./27. November 2011, R 0.10, hochschulzentrum am horn (hzh)

### **Kurs 1: Körperlich-Mentales Grundlagentraining**

Themenschwerpunkte:

- Körperkoordination und Bewegungsabläufe
- Gesundes und dynamisches Sitzen und Stehen
- Natürliches Gehen
- Grundlagen kraftvoller und natürlicher Atmung
- Tiefenentspannung
- Lösen von Körperblockaden
- Wahrnehmungstraining

17./18. Dezember 2011, R 0.10 (hzh)

### **Kurs 2: Ausbilden mentaler Fähigkeiten**

Themenschwerpunkte:

- Mentales Musizieren
- Aktivieren von Kraftquellen
- Auftrittsstrategien
- Erarbeiten eines beruflichen Selbstverständnis
- Visionsarbeit
- Auftritts- und Konfrontationstraining
- Tiefenentspannung und Autosuggestion
- Selbsttherapie
- Bühnenpräsenz und Kommunikationsfähigkeiten

21./22. Januar 2012, R 0.10 (hzh)

### **Kurs 3: Arbeiten am Instrument / an der Stimme**

Themenschwerpunkte:

- Für Sänger/Bläser:

Atemführung, die offene Kehle, verschiedene Arten zu Stützen (Vor- und Nachteile), Funktion von Becken und Beckenboden, Benutzen der Zwischenrippenmuskulatur, Nutzen von Brust- und Nasenresonanz, Reihenfolge bei Ein- und Ausatmung, Stärken des Ansatzes

- Für Streicher:

Bogenführung aus der Bauchmuskulatur, Funktion des Schulterblatts und des Ellenbogens, Einsatz von Knien und Becken, Atmung für Streicher, Körperkoordination beim Spielen und Halten des Instruments, Vibrato und Bogenwechsel

- Für Klavier:

Verbinden der Finger mit Bauch- und Rückenmuskulatur, Sitzen am Instrument, Bewegungsabläufe, Ausgleich zwischen Druck- und Zugkräften an der Taste

- Für Schlagzeug, Harfe usw. wird ebenso auf spezifische Themen eingegangen.

Die Arbeit findet direkt am Instrument statt, demonstriert durch Freiwillige.

Die Tageskurse finden von **10-13 Uhr und 16-19 Uhr** statt.

Die Teilnehmer zahlen eine **Kursgebühr** pro Tag in Höhe von 30 Euro.

**Anmeldung** im Dekanat der Fakultät I im Fürstenhaus, R 0.08

### **Einzelstunden:**

An einem weiteren Wochenende besteht die Möglichkeit, Einzelstunden bei Pete Josephs zu nehmen.

Preis für 50 Minuten: 40€.

Für Termine bitte eine Email mit möglichem Zeitrahmen direkt an [josephs.pete@gmail.com](mailto:josephs.pete@gmail.com)

**Informationen** unter 03643-555245 oder [dana.horch@hfm-weimar.de](mailto:dana.horch@hfm-weimar.de)