

Dozenten:

Melanie Mehring

Musikerin und Pädagogin für Klavier, Keyboards und Dispokineses in Hamburg.

Seit 2007 Dozentin, seit 2016 Leitung des Ausbildungslehrgangs für Dispokineses der „Europäischen Gesellschaft für Dispokineses e.V.“.

Diverse Workshops zur Einführung in die Dispokineses für den Landesmusikrat und „Jugend musiziert“ zu den Themen: „Haltung und Bewegung am Instrument“, „Auftrittstraining“.

Für die Europäische Gesellschaft für Dispokineses „Dispokineses und Keyboards“, „Dispokineses und Pop/Rockmusik“, „Tinnitus“.

Herbert Bayer

Pädagoge für Klarinette und Dispokineses

Eigene Praxis für Dispokineses in Filderstadt für Musiker aller Instrumentengruppen sowie für Sänger und Dirigenten.

Seit 2012 Dozent im Ausbildungslehrgang für Dispokineses bei der „Europäischen Gesellschaft für Dispokineses e.V.“.

Seit 2013 Dozent für Musikergesundheit beim Landesjugendorchester Sachsen.

Workshops und Einführungsseminare Dispokineses im In- und Ausland.

Workshopthemem:

- Theoretische Einführung
- Erste Erfahrungen mit den sog. „Urgestalten von Haltung und Bewegung“
- Das Sitzen und das Stehen
- Ergonomie / Haltung am Instrument
- Feinmotorik
- Atmung und Ansatz

Für persönliche Fragen und Beratung ist ausreichend Zeit vorgesehen.

Bitte bringen Sie Ihr Instrument, eine Decke für den Boden, warme Socken und bequeme, körpernahe Kleidung mit.

Zeitraumen (incl. Pausen):

Samstag: 10:00 – 19:00

Sonntag: 09:00 – 13:30

Information und Anmeldung:

Europäische Gesellschaft für Dispokineses e.V. (EGD)

c/o Melanie Mehring, Pinnaasberg 72, D-20359 Hamburg

Tel. + 49 (0) 40 - 3191187

e-Mail: Ausbildung@dispokineses.de

www.dispokineses.de

Bankverbindung: Volksbank Emmerich-Rees

Europäische Gesellschaft für Dispokineses e.V. (EGD)

IBAN: DE 7935 8602 4530 2502 5015

BIC: GENODE33EMR

Stichwort: Workshop Dispokineses



Europäische Gesellschaft für Dispokineses e.V. (EGD)

Workshop Einführung in die Dispokineses

für
Musiker*innen
Instrumentalpädagog*innen
Musikstudent*innen

Sa. 12. – So. 13. Mai 2018

Musikschule Hildesheim e.V.
Leesterhaus für Musik und Kultur
Raum L 07, 2. OG
Waterloostrasse 24
D-31137 Hildesheim

Dozenten: Melanie Mehring, Herbert Bayer

Unkostenbeitrag: 130 Euro

100 Euro erm. für Student*innen

Die Dispokineses

Umfragen belegen, dass viele Berufsmusiker*innen und Student*innen mit folgenden Themen und Problemstellungen in ihrem Musikerleben konfrontiert sind:

- Verspannungen und Schmerzen beim Üben und im Konzert
- Hemmungen im musikalischen Ausdruck
- Unzuverlässige Finger- bzw. Spieltechnik
- Überbelastung und Stress
- Mangelnder Übererfolg
- Ergonomische Probleme am Instrument
 - mehr mit dem Halten und Stabilisieren als mit dem Spielen des Instruments beschäftigt sein
- Eingeschränkte Bewegungskontrolle, Zittern
- Ansatz-, Atem- oder Stimmprobleme
- Selbstzweifel
- Lampenfieber, Auftritts- und Bühnenangst

ist eine von dem Musiker und Physiotherapeuten G.O. van de Klashorst (1927-2017) entwickelte ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsarbeit.

Sie ist ein Weg für Musiker*innen, ihre Freiheit zum künstlerischen Ausdruck wiederzuerlangen. Sie betrachtet die verschiedensten ‚Spielstörungen‘ und Musikerleiden als Ausdruck einer Hemmung, einer ‚Indisposition‘. Diese entstehen durch ungünstige oder künstliche Haltungs-, und Spielbewegungs-, Atmungs-, und Ansatzmuster, die unbewusst sind und sich auf Dauer negativ und unter Umständen gesundheitsschädlich auswirken können. Oft werden die Muster zusätzlich verstärkt durch ungünstige ergonomische Bedingungen.

Umgekehrt umschreibt ‚disponiert sein‘ die Erfahrung von Verfügbarkeit und Verlässlichkeit von Feinmotorik, Atemstütze, Ansatz, etc. im Dienste des musikalischen Ausdrucks.

Die Urgestalten von Haltung und Bewegung

bilden die Basis der dispokinetischen Arbeit. Dabei handelt es sich um einfache Übungen im Liegen, Vierfüßlerstand, Sitzen und Stehen. Die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper wird geweckt, so dass sich ein verfeinertes, zur Ausdifferenzierung befähigtes Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln kann. Somit stoßen die Urgestalten einen Bewusstwerdungsprozess an, durch den ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster selbst erkannt und geändert werden können. Dem Mensch wird so ermöglicht, zu seiner ureigenen ungehemmten Bewegungs- und Ausdrucksfähigkeit zurückzufinden. Die Auseinandersetzung mit den Urgestalten bildet die Grundlage für die darauffolgende Arbeit am Instrument.

Die Dispokineses unterscheidet sich von anderen Körperarbeiten durch ihren direkten Bezug zum jeweiligen Instrument bzw. der Stimme und das Anbieten individueller Lösungsansätze.

Ebenso spielt der Aspekt der Prävention aus musikmedizinischer Sicht in der dispokinetischen Arbeit eine wichtige Rolle. Gewinnt doch das Bewusstsein sowohl für die Funktionalität des Instrumentalspiels als auch für die ganzheitlichen Aspekte der Haltungs- und Bewegungspädagogik immer mehr an Bedeutung.