ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

Mehr Körper – b – wusstsein anstatt # mit dem Kreuz

Musikphysiologie für eine freie künstlerische Entfaltung

DR.MMAG. MONA SMALE

Generalsekretärin der ÖGfMM
AG-Leitung: Musikphysiologie (Atem- und Körperarbeit)

Was ist Musikphysiologie?

- Was ist Physiologie? Beschreibt die Funktionsweise des Körpers (Knochen, Organe, Gewebe…)
- Was ist Musikphysiologie? Funktionen des Körpers beim Musizieren/ von Musizierenden
- beschäftigt sich mit dem körperlichen und dem mentalen Wohl von MusikerInnen
- unterstützt ein gesundes, freudvolles Musizieren
- arbeitet vordergründig in der Prävention von MusikerInnenerkrankungen
- bringt Wissen über Bewegungsabläufe, Vorgänge im Körper, körperliche und mentale Belastungen mit
- ist erste Anlaufstelle bei MusikerInnenerkrankungen und stellt gegebenenfalls Kontakte zu SpezialistInnen her
- vermittelt Haltungs- und Bewegungskompetenzen ÜBUNG, Entspannungs- und Regenerationskompetenzen – „Wie geht es (noch) leichter?“, Entspannungs- und Ausgleichsübungen
- greift NICHT in den instrumentalspezifischen Kompetenzbereich der Lehrkräfte ein
- Arbeitsweise in Form von Einzelsitzungen, Teamteaching (mit der Hauptfach-Lehrperson) und in Gruppen

Protektive Faktoren zum gesunden Musizieren

ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

* physiologisch orientiertes Spiel- und Übe-Verhalten
* positive Stressbewältigungsmechanismen
* Ausgleichsübungen
* körperliche Fitness
* positive Einstellung zum Körper, gute Körperwahrnehmung
* selbstverantwortliche Einstellung zur Gesundheit
* ergonomische Behelfe
* ...

ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

Ganz ehrlich…

…wer von Ihnen wärmt sich vor dem Musizieren auf (ohne Instrument)?

Join at menti.com use code 5339 1419

Mentimeter

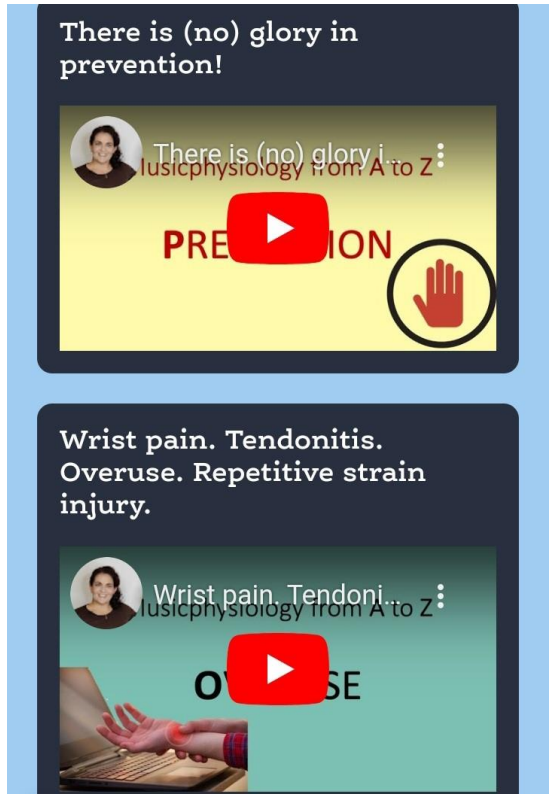
ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

Wärmen Sie sich vor dem Musizieren auf?

Ja	Manchmal	Nein
0	0	0

ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

Musikphysiologie im www…



Zertifikat „Gesunde Musikschule“

ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

GESUNDE MUSIKSCHULE
zertifiziert durch die ÖGfMM

- Zur Bewusstmachung und Implementierung der Musiker:innen-Gesundheit an den Musikschulen
- „Mentor:innen“ Prinzip
- Mind. 1 Semesterwochenstunde (regelmäßig, geblockt, Workshops, nach Instrumenten, nach Themen…)
- „Tag der gesunden Musikschule“ für Kollegium, Schüler:innen und Eltern

ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

Danke für Ihre Aufmerksamkeit…