

Alles was schwingt, - das klingt!

Mit lustvollen, kreativen Bewegungen von der Hemmung in die fließende Kraft kommen



Ablauf des WS nach dem Motto: *Erleben – Benennen – Integrieren*
 Egal ob Kinder oder Erwachsene – nur erlebtes, erfahrenes Wissen
 kann langfristig gespeichert und genutzt werden!

- EINSTIMMEN:
 Experiment mit Triangel: Was braucht es sie zum
 Schwingen/Klingen zu bringen? -> Bewegung
- ANKOMMEN:

Dehnen, Strecken, Räkeln (auch mit buntem Gummiband,
 Powerschnur bei Libro)

Wo möchte es lang werden, Räume entstehen? Gefühl von
 Raubkatze mit Geräuschen, lustvolles pfauchen, schnauben...

Abklopfen

Hallo, liebes Bein/lieber Arm! Danke, lieber Arm, dass Du für mich
 da bist☺ Was ich mit Dir alles machen kann?

Muskelfasern freiklopfen – die Hand spüren, die klopft, oder den
 Arm, der beklopft wird = Konzentration, Wahrnehmungsschulung
 Den Arm fragen, wie er beklopft werden möchte?

Schneller/langsamer, fester/sanfter/ mit Handfläche oder
 Fingerkuppen...?

Wenn ich nicht nur mache, sondern was dabei erlebe hat mein
 Gehirn mehr gelernt!!

DANKBARKEIT ist ein wichtiger Resilienzpfeiler (Studie dazu an University of California) – sie verbessert die Gesundheit und Motivation☺

„Bravo Herz, ich bin begeistert von Deiner unaufhörlichen Leistung!“

„ Danke liebe Hände, dass Ihr so vielseitig für mich da seid, so großartig in Eurer Wahrnehmung und HANDlungsfähigkeit, ich mit Euch Musizieren kann!“

Nachspüren – Seitenvergleich: länger, kribbelt, wärmer, weicher, entspannter,.....

Über die Verbalisierung der Veränderung lernt unser Gehirn ev. neue, günstigere Muster zu installieren (=Neuroplastizität)

Wofür ist es wichtig?

Wahrnehmung ist der Beginn jeder Veränderung☺

Wahrnehmung ohne Wertung!

Was hilft uns wahrzunehmen?

Über die **Propriozeption** erhalten wir diese Informationen.

Propriozeptoren= Sinneszellen, die Vorgänge im inneren des Körpers registrieren und an das Gehirn weiterleiten.

- **Stellungsrezeptoren** (in Gelenken + Wirbeln) messen die Stellung der Knochen und Gelenke im Raum und zueinander
- **Dehnungs-u. Streckrezeptoren** (in Sehnen + Muskeln)messen Kraft und Spannung
- **Druckrezeptoren** (unter der Haut) messen Druck, Zug- u. Gewichtsverhältnisse
- **Vestibuläre Rezeptoren** (im Innenohr) messen Gleichgewicht und Beschleunigung des ganzen Körpers

In Feedbackschleifen bekommen wir Information über die Qualität einer Bewegung im Zusammenspiel mit den anderen Sinnesorganen.

z.Bsp: Dieser Ton war zu laut, - weniger Schwung oder Kraft.

Das erlaubt uns auch, uns an verschiedenen Instrumenten zurechtzufinden.

- „KOPFAUSLÜFTER“ :

Watschelgang

Zehe/Zehe, Ferse/Ferse, Aussen-Kante, Innen-Kante

Mitsprechen...wie locker können meine Arme dabei hängen? Wie frei mein Blick im Raum sein? Könnte ich wem zuwinken? Mit anderer Hand 8er oder Dreiecke zeichnen?

Freie Fußgelenke = freie Fingergelenke☺

Unsere Extremitäten haben sich in der embryonalen Entwicklung aus demselben Keimblatt entwickelt. Da gibt es eine archaische Erinnerung.

Testen: Zehen krallen, als ob man einen schönen Gegenstand aufheben wollte, dabei Luftklavier spielen – oder Füße weit und wohligh in einen Lieblingsboden sinken lassen – wie erlebe ich den Unterschied in Bewegungsgefühl und Klang?

Koordination

Zehe/Zehe, Ferse/Ferse – wieviel Impulse? +

Hüfte/Schulter hoch? Wieviel Impulse? Welche Zielvorstellung taucht hier auf?

Füße starten, weiterlaufen lassen – Bewegung der Arm nur sprechen – vorstellen wie die Bewegung sich anfühlt – dann erst kombinieren

Var: Hüfte – kreuz (im Wechsel)- und hoch

TIP – HO

Mit den Füßen rechts und Tipp, und links und Tipp, + 1 Arm HO sprechen, anderer Arm zeichnet Kreise + am Schluss dazu zählen 1-10-2-9-3-8-4-7....

Prinzipiell sind alle Koordinationsübungen geeignet Fremdgedanken zu minimieren, Präsenz zu erhöhen, und eine Gesamt Beweglichkeit/Durchlässigkeit zu kreieren. Beide Gehirnhälften werden aktiviert – erspart viel „leere“ Unterrichtszeit

- KNIE

Wie erlebe ich die Verbindung der Füße zum Becken? Welche Wörter unterstützen? Frei, durchlässig, weich, locker, lebendig, reaktionsbereit,..? Testen wie es klingt, wenn die Knie durchgedrückt, oder eben.....sind?

Paradoxe Interventionen sind oft hilfreich, besonders bei Schülern, die im Widerstand sind!

- Von der ANWEISER- zur ERLAUBERSPRACHE



Zuerst mit dem Kartenspiel (Träger Bodyreminder) bewußt machen ☺

Nach diesem Frageprinzip für ungünstige Bewegungs - oder Haltungsmuster wie angeklebte Arme, steife Handgelenke, abgespreizte Finger, feste Kiefer, usw. neue Spür- und Bewegungsmuster finden lassen. Diese verbalisieren, sodass Du Deine eigene Stimme hörst, und Du beim Üben und beim Konzert damit den Körper an das gute Gefühl erinnerst.

Wie wäre der Klang Deines pianos, wenn die Rückenmuskeln noch lockerer flattern würden?

Wie leicht könntest Du den hohen Ton spielen, wenn Dein Beckenboden sich noch mehr weiten dürfte?

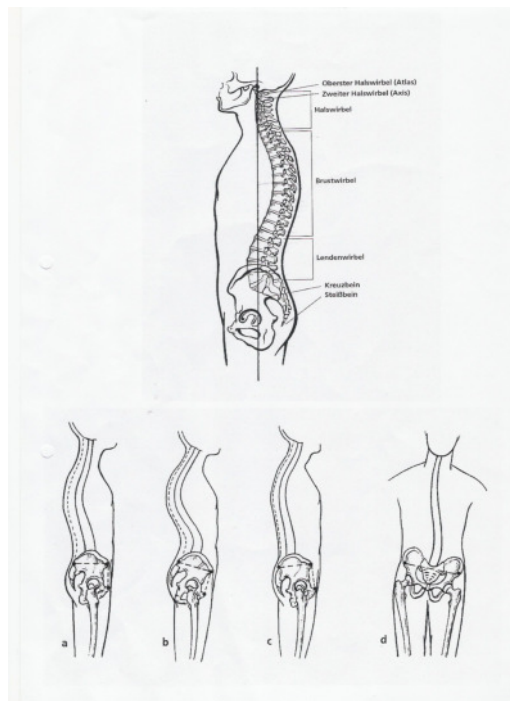
Wieviel leichter könnte Dein schnelles Spiel sein, wenn Dein Atem ruhig fließt?

Wie würde es sich beim Streichen anfühlen, wenn Du noch mehr Gewicht abgeben könntest?

Wozu haben wir ein Becken? Wieso ist es wichtig fürs Musizieren?
Kennenlernen des Designs, der Funktion,.. wie nutzen?

- BECKEN

Die Stellung des Beckens beeinflusst die Wirbelsäule, und damit das Zusammenspiel der Muskeln.



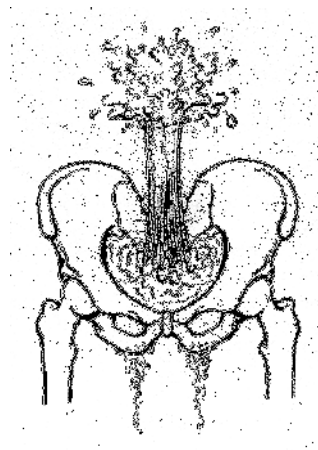
Hinten: Wirbelsäule

Vorne: Beine

- Becken ist beweglich, elastisch, wie ein Trampolin
- Das Becken ist die Verbindung zwischen dem Oberkörper und den Beinen.
- Wir brauchen es zum Gehen, Sitzen und Stehen.
- Es ist eine Schale für unsere Organe und das Baby bei Frauen.
- Die Beckenbodenmuskulatur beeinflusst unsere Atmung.
- Im Laufe der Evolution hat sich die Bauchwand zum flexiblen Beckenboden entwickelt.

Mögliche Beckenbewegungen erforschen:

- Vorstellung: das Becken ist eine Schale
- Schale ausleeren – Becken nach vorne kippen
- Schale füllen – Becken nach hinten bewegen
- Kreisen
- Die Beckenhälften gegeneinander hoch/tief, vor/rück bewegen.
- BB ist unterste querliegende Muskelschicht, die Basis für große Töne



Verbindung Beckenboden – Zwerchfell - Beweglichkeit

- Wenn die Beckenbodenmuskulatur angespannt ist, ist das Atmen schwieriger, der Tonus in den Schultern erhöht sich, freie Feinmotorik in Fingern wird schwieriger.

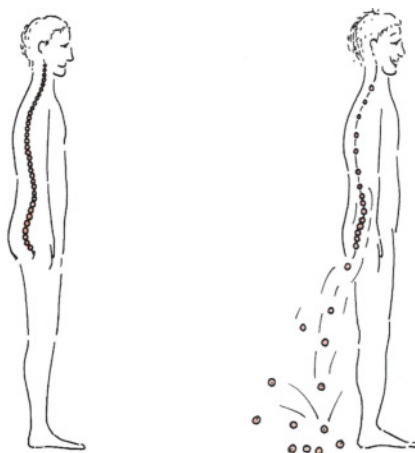
Mit Sexy Hüftschwung zum Probespiel;)!!

- WIRBELSÄULE

Test: Wie geht es sich mit dem Bild einer SÄULE im Rücken?
Wirkung auf Muskeltonus/Atmung.....? Im Vergleich mit
WirbelKETTE?

Modell bauen aus Fäusten (=Wirbelkörper) und Bällen
(=Bandscheiben) – wie geht es sich mit dieser Qualität von
Allbeweglichkeit? Wie wäre es wie eine Alge frei im Wasser vor dem
Spiel zu bewegen? Wie wäre mein Spiel und Klang mit
Wirbelkettenqualität?

Lange goldene Kette bewegen lassen, fließen erleben...



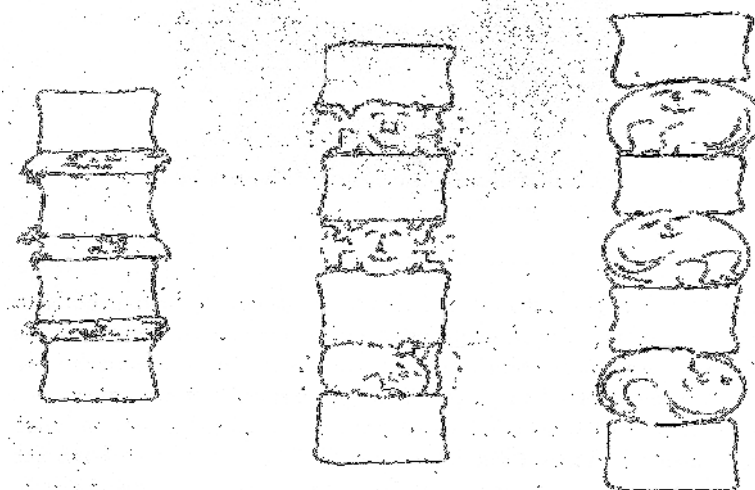
Wie wäre es, alle Spannungserlen raus ploppen zu lassen?

Wirbelkette abrollen:

„Ich berühre meine Nasenspitze, und stelle mir vor ein buntes Herbstblatt (Schmetterling, Schneeflocke) legt sich darauf. Ich spüre wie das feine Gewicht des Blattes mein Kinn langsam zur Brust sinken läßt, und meine Bandscheiben der HWS sich lustvoll dehnen und strecken, Freude daran haben wieder Raum zu bekommen. Das Gewicht meines Kopfes läßt mich mehr und mehr nach unten sinken – bei reaktionsbereiten Knien- wie ein Kübel, der an einem Seil hängt, um frisches Quellwasser zu tanken. Ich gehe soweit wie angenehm, und spüre nun auch das Weiten der Bandscheiben, meiner Stoßdämpfer, in der BWS und LWS.

Mein Kopf baumelt frei, und ich erlaube mir ein paar wohlige Seufzer☺

Allmählich spüre ich das Gewicht meines Steißbeins und rolle genüsslich wieder hoch, setzt Wirbel um Wirbel auf meine nun wieder saftigen, elastischen Bandscheiben – bis letztendlich mein Kopf wieder an seinem Himmelfaden hängt!“



Nachspüren und verbalisieren in ICH Form.

Wichtig vor/während/nach dem Üben☺

Wirbelkette Seitbeugen:

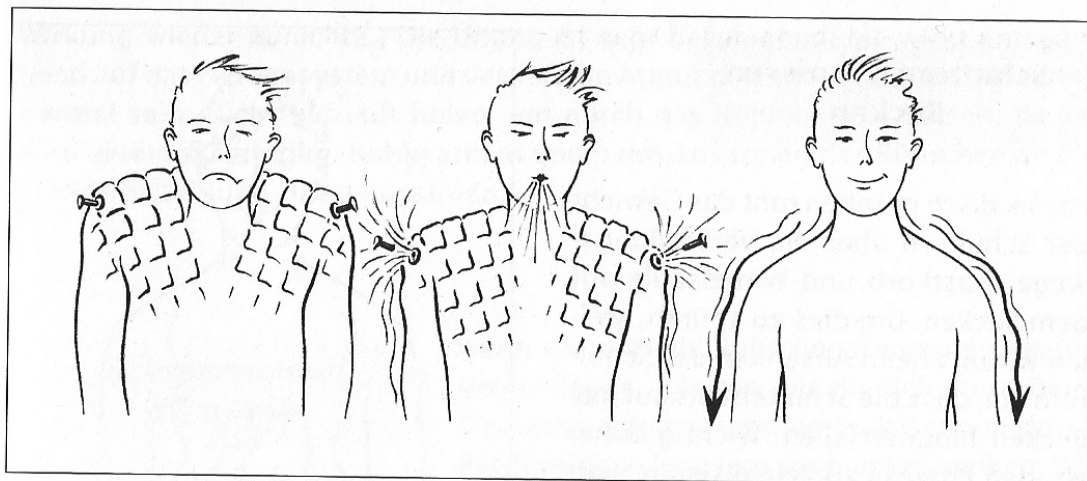
Zur Seite neigen, spüren, wie das Rippenkörnchen sich weitet, wie eine Ziehharmonika (Spirale als Modell) sich öffnet – mit sssss zur Seite neigen, vorstellen, wie der Wind durch die Rippen alle Verklebungen rausbläst, mit explosivem t wieder hochkommen. Seiten vergleichen – Unterschiede wahrnehmen – dann andere Seite

- SCHULTERN

Heben/Senken mit verschiedenen Ideen:

Meine Schultern als Luftmatratzen vorstellen- mit dem Einatmen aufblasen – Stöpsel raus – ausatmen Luft rauslassen

Geht sehr gut auch mit Pubertierenden, für welche alles körperliche ohnehin befremdend ist, als Wettbewerb.



Ich spüre die Beweglichkeit meiner Schulterblätter, wie sie geschmeidig nach oben und unten gleiten...

Ich sehe den Abstand zwischen Schulter und Ohrläppchen, wie er sich verkleinert und vergrößert – was wäre jeweils das Maximum/Minimum – testen: wie klingt es jeweils mit max/min?

Ping – Pong: Meine Schultern sind die Tischtennisfläche, der Kopf das Netz – mit Stimme den Ball hin/-u. her schießen☺

- ARME

Die Arme in ihrem genialen Aufbau bis zu den Fingern 1-5 erleben lassen.

- 1 Oberarmknochen
- 2 Unterarmknochen
- 3+4 im Handgelenk
- 5 Finger

Je mehr Gelenke, desto mehr Beweglichkeit/Feinmotorik☺

Testen welche Bewegung in welchen Gelenken möglich ist? Wie ist es, wenn ich immer mehr dazu kombiniere?

„Synovia steh` mir bei – mach` meine Gelenke frei!“

Seitenvergleich zum anderen Arm...;) Wieder testen so spielen beginnen...?

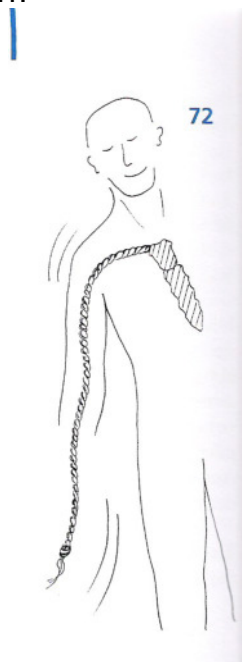
p-t-k

3 Positionen: Arme über dem Kopf – vor der Brust – vor dem Becken. Mit einem Ball (kann auch Sockenball sein) in jeder Position den Ball leicht drücken und dazu explosiv p-t-k sprechen. Vom Becken dann wieder mit einem psss in die Ausgangslage nach oben bringen. Auch diagonal wie beim Golfspielen...

Die ist eine geniale, ganzheitliche Übung für Rippen/WS Gelenke mit den entsprechenden Muskeln, Zwerchfell, Lippen...sehr gut als Stress Reduzierer vor dem Auftritt!

Mein Arm als Pendel

Zur Seite neigen: "Ich spüre das Gewicht meiner Finger – sie hängen am Handteller – der Handteller am Handgelenk – das Handgelenk am Unterarm – Unterarm am Oberarm – Oberarm am Schulterblatt – Schulterblatt am Schlüsselbein – Schlüsselbein am Brustbein...ich lasse den Arm absichtslos im Wind pendeln mit summen -> mit der freien Hand am Brustbein klopfen, von dort wieder aufrichten, um den Raum zwischen Schulterdach und Oberarmkopf beizubehalten!



Sehr entlastend vor allem nach dem Üben. Geht auch sehr gut in langen Orchesterproben...

Blume fächern:

Arme gestreckt vor dem Körper, die Handrücken aneinander gelegt, die Finger geschlossen. Mit den Fingerspitzen zum Körper drehen, dabei Finger öffnen. – Eine herrlich spiralige Bewegung, als warm up für die Beuger- u. Streckersehnen

Shake it out:

Schütteln/Tanzen vor dem Spielen – alle Zellen lebendig werden lassen – rausschütteln was nicht mehr gebraucht wird – mit Stimme und Musik begleiten...

Mit Leichtigkeit Musizieren☺



Alle Bilder sind aus den Büchern von Eric Franklin, und urheberrechtlich geschützt. Die Zusammenfassung ist für den persönlichen Gebrauch, und nicht zur Weitergabe gedacht.

Buchempfehlung: E. Franklin – „Locker sein macht stark“, „Entspannte Schultern-gelöster Nacken“