MUSIKPHYSIOLOGIE

Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Kultur und Gesellschaft
Abteilung Kultur - Oö. Landesmusikschulwerk
4021 Linz, Promenade 37

LANDES MUSIK SCHULWERK

Musikphysiologie

ober österreich

MUSIKPHYSIOLOGIE

Inhalt

Durchlässigkeit von Anfang an!
Der Weg der Musikphysiologie ins OÖ LMSW - ein Entwicklungsprozess 7

Drei Säulen der Musikphysiologie
Körperarbeit - Atemarbeit – Mentaltraining 9

Ziel
Gesund, freudvoll und erfolgreich musizieren 11

Zielgruppe
Alle Schüler/innen des Oö. Landesmusikschulwerkes 11

Inhalte
Ergänzende Übungen zum Unterricht 12

IMPRESSUM:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Kultur und Gesellschaft
Abteilung Kultur - Oö. Landesmusikschulwerk
4021 Linz, Promenade 37

Koordination: Helene Roitinger
Grafik: Tschautscher, Fotos © Davide Zavatti

Foto © Land OÖ

Das oberösterreichische Landesmusikschulwerk ist seit vielen Jahren aus dem heimischen musikalischen Bildungsangebot nicht mehr wegzudenken. Verantwortlich dafür sind insbesondere die hervorragenden Musikpädagoginnen und -pädagogen, für die ihre Aufgabe weniger Beruf, als vielmehr Berufung ist.

Unseren Kindern wird somit die Möglichkeit geboten, ihre musikalischen Talente entsprechend auszuleben. Aber gerade dieses ständige, mitunter tägliche Üben verlangt nicht nur Fleiß, Engagement und Konzentration, sondern ist – für Außenstehende auf den ersten Blick oftmals nicht erkennbar – auch körperlich sehr anstrengend.

Wir alle wollen, dass unsere Kinder ihrem Hobby mit Freude nachgehen. Schmerzen durch angespanntes Sitzen sollen daher keine Chance bekommen. Es gilt, das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler durch das Musizieren zu stärken. Und alle Jungmusikerinnen sowie -musiker hätten auch nichts dagegen, wenn das leidige Lampenfieber vor den öffentlichen Auftritten etwas gesenkt werden könnte. All dies sind Arbeitsfelder der Musikphysiologie.

„Gesund musizieren“ ist somit ein Grundsatz, den ich nur voll inhaltlich unterstützen kann. Ich danke daher Frau Helene Roitinger, Koordinatorin der Arbeitsgruppe Musikphysiologe im oberösterreichische Landesmusikschulwerk, für ihr Engagement und wünsche allen Beteiligten viel Erfolg bei allen Aktivitäten in diesem wichtigen Bereich.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Foto © Felix Geroldinger

Gerne denke ich an meine ersten musikalischen Lernjahre zurück. Das Trompetenspielen fiel mir leicht, bald wurde ich in den örtlichen Musikverein aufgenommen. Rückblickend betrachtet waren jedoch die physischen Anforderungen im Orchester nicht auf meine Möglichkeiten abgestimmt. Die körperliche Überforderung brachte bald immer stärker werdende Unsicherheiten mit sich. Letztlich hatte ich Glück, dass ich kurz vor dem Entschluss mit dem Musizieren aufzuhören einen Pädagogen kennenlernte, der mein Selbstvertrauen wieder stärkte und mit mir ein physiologisches Trainingsprogramm zusammenstellte, das mich wieder soweit fit machte, dass ich sogar ein Trompetenstudium absolvieren konnte.

Ich war nicht der einzige Musiker mit derartigen Erfahrungen. So wurden in Folge dieser Erkenntnis von der Fortbildungsakademie für Oö.Landesmusikschulen regelmäßig Seminare im Bereich der Musikphysiologie angeboten.

Nun gehen wir einen Schritt weiter und implementieren ein niederschwelliges musikphysiologisches Angebot in allen Regionen unseres Landes. Ein sehr engagiertes Team von Musikschullehrerinnen, koordiniert von Frau Helene Roitinger, entwickelt dieses Angebot in der Musikschulpraxis weiter und unterstützt Lehrende und Lernende mit Programmen, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.

Ich bin überzeugt davon, dass unser musikphysiologisches Angebot das positive Erlebnis beim Musizieren verstärken und so zu einem wertvollen Baustein für lebenslanges, freudvolles und erfülltes Musizieren werden kann.

Prof. Karl Geroldinger
Leiter des OÖ. Landesmusikschulwerkes

Durchlässigkeit von Anfang an!

Der Weg der Musikphysiologie ins OÖ LMSW - ein Entwicklungsprozess

Alle Musiker/innen haben irgendwann einmal klein angefangen. Viele gelangten im Laufe ihrer musikalischen Karriere an einen Punkt, an dem sie neue Wege suchen mussten. Es war dies oft ein Wendepunkt, der durch die gründliche Auseinandersetzung mit dem Thema körperliche und mentale Hindernisse beim Musizieren neue Möglichkeiten eröffnete.

Meinen persönlichen Wendepunkt bildete 1997 ein Eutonie-Seminar in der Fortbildungsakademie Weinberg. In der Folge entschloss ich mich zur fundierten Ausbildung in Eutonie G.A. und begann die Methode speziell für die Bedürfnisse von Musikern zu adaptieren.

Aus der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien heraus wurde 2009 die Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin begründet. Diese gibt dem Thema Musikergesundheit in der österreichischen Musikerlandschaft Gewicht und Stellenwert und verhilft dem Thema *gesund und erfolgreich* Musizieren zu größerer Beachtung.

Bereits 2003 wurde diese Thematik im Oö. Landesmusikschulwerk für einen zeitgemäßen Unterricht aufgegriffen. Bald schon gab es ergänzende Angebote in Atem- und Körperarbeit. Die uns anvertrauten Schüler/innen werden seither bestmöglich in ihrer Entwicklung zu einer reifen musikalischen Gesamtpersönlichkeit unterstützt. Mittels

Unterricht mit Helene Roitinger

der drei Säulen der Musikphysiologie (Körperarbeit, Atemarbeit, Mentaltraining) wird das optimale Ineinandergreifen von Körper, Atem und Gehirn besonders gefördert.

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass die ersten Lernerfahrungen die prägendsten sind. Daher gilt: Durchlässigkeit von Anfang an! In Verbindung mit einem kontinuierlichen Prozess wird für ein freudvolles, gesundes und erfolgreiches Musizieren eine solide Basis gelegt.

Mein herzlicher Dank geht an den Direktor des Oö Landesmusikschulwerkes, Prof. Karl Geroldinger, der für zukunftweisende Impulse stets ein offenes Ohr und wertvolle Unterstützung bereithält. Damit ermöglicht er unter seiner Führung ein innovatives und erfolgreiches Oö Landesmusikschulwerk.

Es sind nun 25 Jahre, in denen ich in diesem Umfeld wirken darf und meine musikphysiologischen Erfahrungen in der Arbeit mit den Schüler/innen einbringen kann. Getragen von dem Wunsch, dass möglichst viele Musikschüler/innen ein ganzheitliches Unterrichtsangebot genießen dürfen, setze ich mich gerne für nachhaltige Entwicklungen im Oö Landesmusikschulwerk ein.

Helene Roitinger
Koordinatorin der Arbeitsgruppe
Musikphysiologie

Drei Säulen der Musikphysiologie

Körperarbeit - Atemarbeit – Mentaltraining

Alle drei „Säulen“ haben ihre ganz spezifischen Arbeitsweisen. Je nach Anliegen ist es sinnvoll, sich einen bestimmten Bereich vorzunehmen. Dennoch gibt es überall Überschneidungen dank derer es möglich ist, Körper, Atem und Gehirn in Einklang zu bringen. So stehen einem gelungenen Musiziererlebnis alle Türen offen.

Körperarbeit
Durchlässigkeit beim Musizieren

In der Körperarbeit geht es um ein harmonisches Zusammenspiel der gesamten Körperorganisation für leichte, geschmeidige und angenehme Bewegungen beim Musizieren. Blockaden und Spannungen werden gelöst. Technische Fertigkeiten gewinnen durch ein erweitertes Körperbewusstsein an Präzision. Bei körperlichen Problemen führt behutsame Übungsanleitung zur Selbstregulierung des Körpers.

Eine physiologisch sinnvolle Haltung verstärkt die Verbindung zum Instrument. Dies fördert auch den Kontakt zum Boden und zu den Musizierpartner/innen. Ökonomischer Körpereinsatz beim Musizieren lässt Freude und Leichtigkeit entstehen. Die sich daraus ergebende Präsenz steigert den musikalischen Gesamtausdruck und die Wirkung auf der Bühne.

Atemarbeit
Die Musik durch den eigenen Atem beleben

Im Zentrum der Arbeit steht, den Atem zu erfahren und ihn in seiner grundlegenden Verbindung zur Musik zu verstehen. Körper- und Atemübungen helfen, sich zu zentrieren und dabei dem frei fließenden Atem Raum zu geben.

Ziel der Atemarbeit ist, den Atem in seine Natürlichkeit und Ursprünglichkeit hinein finden zu lassen.

Der Atem wird bewusst für die musikalische Gestaltung eingesetzt. Als wertvolles Instrument ermöglicht er, Musik intensiver zu erleben, ausdrucksvoller zu gestalten und im Zusammenspiel zu kommunizieren.

Mentaltraining
Musizieren mit den persönlichen Ressourcen

Im Mentaltraining geht es vor allem darum, stressfreies und freudvolles Musizieren zu ermöglichen. Beim visuellen Probespiel- bzw. Auftrittstraining liegt das Hauptaugenmerk auf der Stärkung der eigenen Ressourcen. Die gestärkten Ressourcen fordern einen soliden Selbstwert und ermöglichen es, in Stresssituationen den Zugang zum Erlernten zu erhalten.

Unterstützend für den Lernprozess werden die Gedanken über das eigene Musizieren und damit verbundene Emotionen bewusst und nutzbar gemacht. In der gesamten Persönlichkeit gestärkt, sind einem gelungenen Auftritt die Wege geebnet.

Ziel

Gesund, freudvoll und erfolgreich musizieren

Das Unterrichtsangebot Musikphysiologie ist zur Vermittlung von Präventionsstrategien gedacht. In einem klar abgesteckten Rahmen kann Hilfe zur Selbsthilfe angeboten werden.

- Natürliche Haltung finden
- Schmerzen und Blockaden lösen
- Ökonomische Spielbewegungen etablieren
- Kontakt zum Instrument entwickeln
- Atemräume erweitern
- Künstlerischen Ausdruck steigern
- Sicherheit auf der Bühne fördern
- Lampenfieber reduzieren
- Persönliche Ressourcen stärken

Zielgruppe

Alle Schüler/innen des Oö. Landesmusikschulwerkes

Die bunte Methodenvielfalt aus den drei Bereichen der Musikphysiologie ermöglicht einen individuellen Zugang. Gemeinsam klar definierte Ziele sollen in einem dynamischen Prozess erreicht werden.

- Grundsätzlich haben alle Schüler/innen des Oö. Landesmusikschulwerkes die Möglichkeit dieses Angebot zu nützen. Die über die gesamte Musikschullaufbahn nutzbare Unterstützung fördert die Entwicklung einer reifen Gesamtpersönlichkeit.

- Besonderes Angebot für Schüler/innen der Juniorakademie für Begabtenförderung.

- Eine intensivierte Begleitung ist für all jene sinnvoll, die vor einer Übertrittsprüfung, Abschlussprüfung oder einem Wettbewerb stehen.

- Je nach Anliegen ist das Format von Einzelcoachings über kleine Gruppen, Ensembles, Orchester und Chöre bis hin zu Workshops mit ganzen Klassen flexibel gestaltbar.

Inhalte

Ergänzende Übungen zum Unterricht

Unser Anliegen ist, in Kommunikation mit der Hauptfachlehrkraft, einen inspirierenden und kreativen Wachstumsprozess anzuregen. Die Inhalte des Unterrichtsangebotes umfassen Tipps zu präventiven Maßnahmen für ein gesundes und ergebnisreiches Üben. Tools für ein genussvolles und stressfreies Auftreten werden vermittelt.

- Übungen mit und ohne Instrument.
- Wiederkehrende Einheiten über einen definierten Zeitraum.
- Die Schüler/innen integrieren die erarbeiteten Übungen in ihren Übealltag.
- Die Angebote finden an den jeweiligen Projektschulen statt.

Ein kostenloses Zusatzangebot, das allen Schüler/innen des Oö LMSW als Ergänzungsfach von qualifizierten Lehrpersonen in Projektform offensteht.

Nähere Informationen zum Unterrichtsangebot, Unterrichtsort und Lehrkräften entnehmen Sie bitte der Website www.landesmusikschulen.at