

KOMPETENZEN STÄRKEN,
KARRIERE STARTEN!



MUSIZIEREN VON KOPF BIS FUSS

CHRISTINA THEIS



Samstag, 11.05.2024, 10 - 14.30 Uhr
Sonntag, 12.05.2024, 10 - 14.30 Uhr
Giesecking-Saal

Dieser Kurs richtet sich an alle MusikerInnen, die sich möglichst optimal auf das Bühnengeschehen vorbereiten wollen.

Kursinhalte:

- **Erwerben eines größeren Sicherheitsgefühls bei Lampenfieber:**

Entstehung
Lampenfieber vs. Bühnenangst
Stressdefinitionen
Lampenfieberhierarchie

- **Konkrete Auftrittsplannung:**

Auftrittschoreographie
günstige Verneigung
wie/wann beginne ich?

- **musikphysiologisch gut eingerichteter Stand/Sitz (auch) für einen freieren Klang und zur Prävention von Verspannungen:**

Arbeit mit/an den Füßen
Sensibilisierung für Körper-Räume
Aktivieren der kinetischen Kette von Fußgewölbe bis Beckenboden
Platzieren des Schultergürtels zugunsten einer guten Feinmotorik der Hände

- **Einbeziehung der Atmung in die Vorbereitungszeit:**

Ruhe- und Arbeitsatem
Atemfrequenzen

- **mentales Training**

Im Kurs wird in Auftrittssituationen experimentiert. Stellen zum Ausprobieren kann man sich im Vorfeld bereits überlegen: entweder "Bühnenreifes" oder gar Stellen, die noch nicht flüssig laufen und zu denen man sich mehr Sicherheit wünscht. Bitte Instrument mitbringen. Bewegungsfreundliche Kleidung ist von Vorteil.

Christina Theis studierte Klarinette und Elementare Musikpädagogik in Saarbrücken (1994-2001) und unterrichtete an verschiedenen Musikschulen im Saarland, seit 1999 durchgehend an der Musikschule der Landeshauptstadt Saarbrücken.

Um die beim Unterrichten immer wieder auftretenden Grenzen körperlicher Art verstehen und erweitern zu lernen, studierte sie zusätzlich Musikphysiologie (MAS) an der ZHDK Zürich (2017- 2023).

Ihr dort erlangtes Wissen gibt sie heute gern in Kursen, Workshops und in Einzelarbeit weiter.

Anmeldungen an:

Thomas Wolter | t.wolter@hfm.saarland.de

www.hfmsaar.de/career-service