

Landesverband der Musikschulen in M-V e.V.

Körperarbeit für Instrumentalpädagogen* und ihre Schüler

Online – Workshop / Musikpädagogischer Tag

4. Mai 2021, 10 – 12 Uhr

Dozentin: Dr. Henriette Gärtner

Der eigene Körper ist das eigentliche Musikinstrument, ihn gilt es zu pflegen, in seinen Funktionen zu erhalten und zu stärken. In einem Impulsvortrag wird über den Bereich **Körperarbeit und ihre Notwendigkeit im Instrumentalunterricht** referiert, worin ein Verständnis der körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren mit dem Ziel der aktiven Prävention von körperlichen Problemen vermittelt wird. Das Bewusstsein soll sensibilisiert werden, wozu Aspekte wie Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Atmung sowie Muskelspannung und –entspannung von großer Bedeutung sind.

Die Interpretation und die Gesundheit der Musiker sollen im Gleichgewicht stehen, denn nur ein gesunder Körper kann einem Musiker die Basis bieten, welche er braucht, um ein Leben lang Höchstleistungen hervorzubringen. Das **Ziel** ist es, Musiker zu befähigen, so mit ihrem Körper umzugehen, dass sie ein Leben lang mit Spaß und schmerzfrei musizieren können. Dieser Wunsch kommt nicht von ungefähr. Musiker-Mediziner berichten in der Fachliteratur über zunehmende Erkrankungszahlen, vor allem des Bewegungsapparates der Musiker.

Die Dozentin



Dr. Henriette Gärtner ist Konzertpianistin, Bewegungswissenschaftlerin, Musikphysiologin, Musikpädagogin und Dozentin internationaler Meisterkurse. Sie kann auf eine umfassende 35-jährige internationale Konzerttätigkeit zurückblicken und war selbst erfolgreiche Sportlerin. Sie wurde mit dem Award of Art in Science für ihre wissenschaftliche Arbeit in der Musikergesundheit und Methodik (visuelles feedback) ausgezeichnet. Nach dem Motto „Der Körper ist mein erstes Instrument, das Klavier mein zweites“ bilden Musik und Sport für sie keine Gegensätze, sondern eine Einheit.

www.henriette-gaertner.com

* Die Formulierung gilt jeweils für beide Geschlechter