

hmt | | Hochschule für Musik und Theater Rostock

Beim St.-Katharinenstift 8 | 18055 Rostock | Deutschland
fon +49 381 5108-0 | fax +49 381 5108-101
hmt@hmt-rostock.de | www.hmt-rostock.de

Anmelde Listen für Seminare und Einzelarbeit

...hängen am Infobrett Kunst und Gesundheit im 1. Stock aus.

Am Infobrett

...sind auch alle aktuellen Informationen zu den Veranstaltungen, sowie aktuelle Angebote, die noch nicht in diesem Flyer vermerkt sind, zu finden.

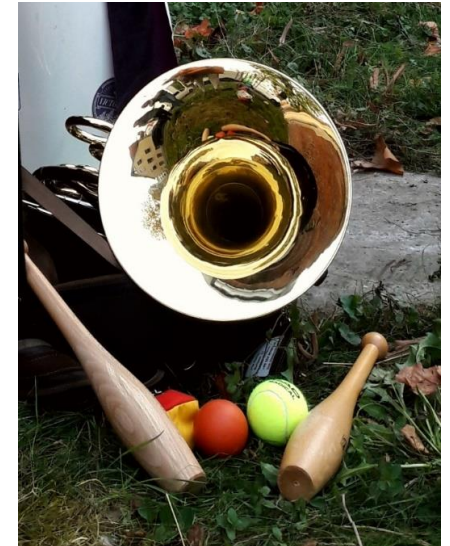
Für weitere Auskünfte

...stehe ich gerne im persönlichen Gespräch zur Verfügung.
Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin per Mail an kunst-gesundheit@hmt-rostock.de oder rufen Sie mich direkt unter 0171 1726220 an.



Bild: Marlene Witt

Kunst und Gesundheit



Programm Sommersemester 2019

Kontakt: Gordana Crnkovic

✉ kunst-gesundheit@hmt-rostock.de

☎ 0049 (0)171 1726220

Sprechstunde Dienstag 13-14 Uhr W1 05
(Terminabsprache bitte per E-Mail)

Vorträge

15. April 2019 Kapitelsaal
17 Uhr Florian Ahlborn (Hamburg)
Dipl.-Sprecher / Sprecherzieher

Mentale Stärke & Auftrittskompetenz



08. Mai 2019 Kapitelsaal
17 Uhr Gordana Crnkovic (Rostock)
Dipl. –Gesangslehrerin – Atempädagogin
(AFA-Diplom)

**Freier Atem – Freier Ton:
Die Bedeutung von Atem- und Körperarbeit in
der Musik und Musikpädagogik**



02. Juli 2019 Kapitelsaal

17 Uhr

Prof. Dr. med. Dipl. mus. Alexander Schmidt

Direktor des Kurt-Singer-Instituts für
Musikphysiologie und Musikergesundheit Leiter des
Berliner Centrums für Musikermedizin an der
Charité Universitätsmedizin Berlin



**Übetechniken und Übestrategien für neurologisch-
physiologischen Grundlagen**

11. Juli 2019 Kapitelsaal

**17 Uhr Prof. Dr. med. Uwe Walter (Uniklinik
Rostock)**

Intensivmedizin, Neurosonologie,
Bewegungsstörungen



**Moderne neurologische Diagnostik
von motorischen und sensiblen Beschwerden bei
der Ausübung von Musik und Theaterkunst**

Seminare

22. und 23. Juni 2019

Dorothea Geipel

Bühnenpräsenz und Auftrittstraining (Kapitelsaal)

Immer stärker trägt, wie Studien zeigen, sowohl im Konzert, als auch bei Wettbewerben und Probespielen neben dem eigentlichen musikalischen Vortrag, auch die Bühnenpräsenz des Künstlers zum Erfolg bei.

“Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck“

In diesem Workshop versuchen wir zunächst ein individuelles Gespür für das eigene Auftreten zu entwickeln, Faktoren die Bühnenpräsenz verstärken oder mindern wahrzunehmen. Raum – Stille – Bewusstsein. Durch diese Sensibilisierung gilt es dann in einem zweiten Schritt das Erfahrene im Hinblick auf die Auftrittssituation anzuwenden und dadurch die individuelle Bühnenpräsenz zu stärken: “Bühnenpräsenz ereignet sich“

29. Juni 2019

Dr. med. Gabriele Rotter

Körperbalance und Musikphysiologie

aus orthopädischer und osteopathischer Sicht – Einführung und Vertiefung (Kapitelsaal)

Bis zu 90% der Musikstudierenden bemerken Beschwerden im Bewegungssystem im Zusammenhang mit dem Musizieren. Musikermedizinisch werden eine Optimierung der Körperbalance und Übepaxis empfohlen.

- Stand der Wissenschaft zum Thema Körperhaltung und spielbedingten Beschwerden
- Prävention von spielbedingten Muskel- und Gelenkschmerzen
- Körperbalance mit und ohne Instrument
- Verbesserung der Körperbalance und Gesundheit durch Osteopathie

12.-14. April 2019

Klaudia Hinke

Qigong (Kapitelsaal)

„Beschwerden vorbeugen und Regenerieren mit sanften Bewegungen“
Beim Musizieren werden die Beteiligten mit ihrer ganzen Person gefordert. So ist es auch beim Praktizieren von Qigong und Taijiquan, hierbei können wir uns wieder stabilisieren und bereit machen für kommende Aufgaben.

27. April 2019

Mirjam Budday

Yoga (Kapitelsaal) - Einführung und Aufbaukurs

„Mit meinen musikerspezifischen Yogakursen habe ich eine einmalige Form konzipiert, wie ich Musiker bei der Bewältigung ihrer täglichen Herausforderungen, die der Berufsalltag im Orchester an sie stellt, ideal unterstützen kann. Dies ist körperlicher und mentaler „Hochleistungssport“. Deshalb verbinde ich bei meiner Arbeit Elemente des Kundalini Yogas (Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, innere Konzentrationspunkte und Atemführung) mit mentalen Techniken. Als Ergebnis entsteht die perfekte Synergie.“

17. Mai 2019 | 14:00 - 18:00 Uhr

Dr. med. Ken Rosslau / Gordana Crnkovic

Stimme und Atem (O1 01) – Stimmphysiologie und Atempädagogik im Dialog

Grenzbereiche zwischen Pädagogik und Medizin

In den Ursprüngen der Betreuung der Sing- und Sprechstimme gibt es eine große Tradition, sich ganzheitlich und multidisziplinär der Ausbildung und den Problemen der SängerInnen und SprecherInnen zu widmen.

Die Suche nach dem freien Atem beziehungsweise nach der freien Zwerchfellbewegung ist im Gesang- und Instrumentalunterricht von solch grundlegender Bedeutung, dass jeder musikalische Ausdruck dabei in uns selbst seine körperlich empfundene Entsprechung findet: Als sichtbar und hörbar gewordener Atem bestimmt die muskuläre Durchlässigkeit für unsere Atembewegung unseren individuellen Ausdruck am Instrument.

17. und 18. Mai 2019 | 8:30 - 14:00 Uhr und 8:30 – 11:30 Uhr

Hildegard Wind

Feldenkrais (S2 06) - Einführung und Aufbaukurs (Einzelarbeit)

Meist geht es um die Frage, was und wieviel man übt und weniger darum wie man übt.

Ein entscheidender Unterschied! „Bewusstheit durch Bewegung“ zum Erreichen folgender Ziele:

Das nötige Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung zu erlangen und auf dieses Wechselspiel reagieren zu können.
Aufmerksam zu werden auf die eigene Funktionsweise während des Spiels: Wo hält man unnötigerweise fest, welche Gelenke blockieren

und erschweren dadurch die Wiedergabe einer musikalischen Phrase? Die Verantwortung für sich und seine Gesundheit wieder verstärkt selbst übernehmen zu können.

18. Mai 2019 | 11:00 - 18:00 Uhr

Prof. Schmidt

Musik-Physiologie (OE 01)

Die körperlichen und geistigen Grundlagen des Musizierens
Einführung in das Fachgebiet Musikphysiologie und Musikermedizin
Skelett und Gelenke, Hypermobilität und Ganglien, Muskeln und Sehnen, Sehnenscheidenprobleme, Nervensystem und Bewegungssteuerung, Sensibilität und Körperwahrnehmung
Übetechniken Mentales Üben, Schmerzen beim Üben: Ursachen, Vorbeugung und Behandlung
Lampenfieber und Auftrittsangst: Ursachen und Mechanismen, Vorbeugung und Behandlung

24. und 25. Mai 2019

Dr. med. Anke Grell

Stressbewältigung (Kapitelsaal)

Was ist Stress? Wie entsteht er? Welche Faktoren sind insbesondere für Musiker relevant? Wie reagieren Körper und Psyche? Was genau ist Lampenfieber?

Diesen Fragen widmen wir uns zunächst in diesem Seminar, um anschließend Möglichkeiten zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress kennenzulernen.

Einige Entspannungsmethoden und mentales Training können auch praktisch durchgeführt werden.