



Tonkünstlerverband Südostbayern e.V.

Mitglied im Tonkünstlerverband Bayern e.V.

Musik Konzerte Unterricht

[zurück](#)

Workshop für Alexandertechnik mit Sabine Scholz am 24. November 2012

"Doing in a non doing way"

Alexandertechnik für Musiker

Schmerzfreies Üben und entspanntes Musizieren auch in Stresssituationen waren die zentralen Themen eines Workshops mit Sabine Scholz aus München im November des vergangenen Jahres. Eine bunt gemischte Gruppe von acht unterschiedlichen Instrumentalisten traf sich in der angenehmen Atmosphäre der Rosenheimer Waldorfschule, um einen ersten Einblick in die Vorgehensweise der nach dem Schauspieler Frederick Matthias Alexander benannten Körpertherapiemethode zu erhalten. In einer anschaulichen Einführung wurde schnell klar, wie sehr wir unsere vielfältigen Möglichkeiten durch tief sitzende, oft schädliche Gewohnheiten, sei es auf körperlicher, emotionaler oder mentaler Ebene einschränken. Durch die Zielfixiertheit auf die möglichst optimale Wiedergabe eines Werks innerhalb möglichst kurzer Zeit gerät die Aufmerksamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper in den Hintergrund. Ein wichtiger Schritt ist deshalb die Schulung der Selbstwahrnehmung und die Achtsamkeit im Umgang mit allen Körperteilen, die im Idealfall ein harmonisch miteinander musizierendes Orchester bilden sollten und nicht ein unkoordiniertes Zusammenspiel einzelner Solisten.

Allgemeine Tipps zum Üben ergänzte die Kursleiterin durch gemeinsame Wahrnehmungsübungen zur Körperhaltung und eine individuelle sanft manuell unterstützende Arbeit mit jedem einzelnen Teilnehmer. Am Ende des Tages war für die meisten Teilnehmer klar, dass dieser Tag erst der Beginn einer weitreichenden Bewusstseinsänderung war, und eine Fortsetzung des Kurses unbedingt wünschenswert ist.

[zurück](#)

[nach oben](#)

© TKV-SOB

[Impressum](#)

[E-Mail an webmaster](#)