

4. MUK-Gesundheitstag

In drei Vorträgen werden wieder Musiker*innen-spezifische Gesundheitsthemen beleuchtet und praktische Übungen zur Selbstanwendung vorgestellt. Wie schon in den vergangenen Jahren sind dazu Vortragende eingeladen, die zusätzlich zu ihrer musikalischen Laufbahn einen Gesundheitsberuf erlernt haben und somit Musiker*innen zielgerichtet Hilfestellungen geben können.

Aufgrund der COVID19-Einschränkungen wird der heurige Gesundheitstag ausschließlich online stattfinden.

Die Workshops können in Microsoft Teams als öffentliches Team „2020W MUK - Gesundheitstag“ besucht werden. Dort findet man alle drei Workshops.

PROGRAMM

Dienstag, 20. Oktober 2020

10.00 Uhr *Musikphysiologie* mit Julia Kursawe

14.00 Uhr *Hörst Du den Klang Deines Bauches?* mit Kerstin Fuessl

16.00 Uhr *Mentaltraining* mit Jörg Zwicker

Musikphysiologie mit Julia Kursawe

Barockcellistin und Musikphysiologin

www.juliakursawe.de

Effizientes Lernen und Üben

Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und die Nutzung verschiedener Sinneskanäle haben großen Einfluss auf unsere Gedächtnisleistung. Auf der Basis neurophysiologischer Forschung lassen sich für das Lernen wichtige Grundsätze ableiten.

Wie Musizierende dieses Wissen sinnvoll für sich beim Üben nutzen können, wird anhand einer sensorisch fokussierten Übemethodik erklärt.

Stabilität und Mobilität in der Haltung

Musizieren verlangt eine Vielzahl unterschiedlicher muskulärer Aktionen, die nebeneinander und zeitlich-räumlich genau koordiniert ablaufen müssen. Jede zusätzliche Muskelarbeit stört dabei. Darum ist es von großem Vorteil, wenn die Haltung beim Musizieren so ausgewogen wie möglich ist, also so mühelos wie möglich gelingt.

Mit ausgewählten Übungen, die wir im online Workshop praktisch zusammen machen können, soll unser Körper in Richtung Balance geführt werden. Wir gehen einmal durch den ganzen Körper, dabei werden wichtige Zusammenhänge erklärt, sodass jeder für die eigene Berufstätigkeit nützliche Übungen mitnehmen kann.



Julia Kursawe studierte an der HfM Dresden Violoncello und Barockcello an der UdK Berlin. Die Weiterbildung zur Musikphysiologin am Kurt-Singer-Institut Berlin schloss Julia Kursawe 2013 ab.

Seit 2006 ist sie freiberuflich als Cellistin mit dem Schwerpunkt Alte Musik tätig. Im selben Jahr nahm sie ihre Unterrichtstätigkeit auf. Integraler Bestandteil ihres Unterrichts ist die Vermittlung von Lernstrategien sowie die funktionelle Körperarbeit am Instrument.

Seit 2005 beschäftigt sie sich intensiv mit der friedlichen Kampfkunst Aikido (3. Dan Aikikai Tokio, 2018), die ihr im Bereich Körperarbeit viel Inspiration schenkt.

Als Dozentin der Musikphysiologie ist Julia Kursawe seit 2013 international tätig.

Hörst Du den Klang Deines Bauches – und was hat der Nervus vagus damit zu tun? mit Kerstin Fuessl

Biomedizinische Analytikerin, Praxis für Naturheilkunde und Coaching
www.kerstinfuessl.eu

Was sagt Dir Dein Bauch? Warum soll ich den Klang hören? Und was hat es mit Deinem Gehirn zu tun? Warum hast Du Bauchschmerzen, wenn Du weißt, Du hast eine Prüfung? Warum drückt der Magen, wenn Du auf die Bühne gehen – darfst? Warum heißt es: Ein Gedanke sind gebündelte Gefühle? Was hat mein Bauch mit der Psyche zu tun? Inwiefern haben Deine Emotionen oder vergangene Erfahrungen/Erlebnisse mit einer bestimmten Aufregung zu tun? Was kann der Bauch mit einer Sucht (Cannabis, Beta-Blocker, ...) zu tun haben?

Viele Musiker erleben Auftritts-Situationen, Prüfungen oder auch nach einer Krankheit das Instrument wieder spielen zu können als Stress oder gar als Bedrohung für ihre Zukunftsperspektive und die Lebensqualität. Vielleicht kann sich Auftrittsangst in Auftrittsfreude verwandeln. Ich versuche Dir Antworten auf Fragen zu geben, von denen Du vielleicht noch gar nicht wusstest, dass Du sie hast...



Ich selber habe früher Musik „gelebt“ ... Klavier, Chor, Cello ... Doch dann haben mich mein Studium und der „Alltag“ in der Biomedizinischen Analytik und ganzheitliche Ausbildungen im positiven Sinne „vereinnahmt“... Nun führe ich in Oberhofen meine Praxis für Naturheilverfahren und Coaching. Ich arbeite zudem auch in Wien oder dort wo bei einem Klienten oder einer Klientin ein Triggerpunkt z. B. auf der Bühne ist und ein Konzert stattfinden soll. Quasi „vor Ort“ ... Ich bin mit einem „Profi-Musiker“ verheiratet.

In der ÖGFMM bin ich hauptsächlich Mitglied im Bereich der Musikpsychologie, sowie im Qualitätszirkel des Wingwave Coachings. Mit meinen Klienten arbeite ich ganz individuell auf der Ebene der Musikpsychologie und Musikphysiologie (z. B. halte ich mein Instrument „richtig“ bei immerwährenden Schmerzen) ... Ich versuche die

Welten der westlichen Sichtweisen (Schulmedizin, ETM – Kräuterlehre, altes Klosterwissen) mit den asiatischen Sichtweisen aus chinesischen und japanischen „Heil“-Künsten, die der Genesung und der Stärkung dienen, zu verbinden.

(TCM – die TCM hat 5 Bestandteile (!) – nicht nur die Ernährung ... JinShinJyutsu ...) Wenn ich mit Menschen arbeite, arbeite ich „ganzheitlich“. Das heißt, ganz speziell auf den Menschen zugeschnitten ... Mit Wingwave Coaching, um punktgenau relevante Stressfaktoren zu erkennen. (Ressourcen-Leistungs- und Präsentations-Coaching), zusätzlichen mit Mental Techniken aus dem medizinischem oder stillem Qigong und ganz speziellen „Übungen“ für die jeweilige Person ... Ich schaue: Wer ist die Person und was braucht die Person z. B. im Auftrittskontext bei übermäßiger Sorge vor einem Vorspiel oder vor einer Prüfung, bei Lampenfieber oder für die Präsentation auf der Bühne usw.

Mentaltraining mit Jörg Zwicker

Cellist, Mentaltrainer, Bio- und Neurofeedbacktrainer
www.joerg-zwicker.com

Jede*r Leistungssportler*in investiert heutzutage viel Trainingszeit um sich mental zu stärken und dadurch zum Zeitpunkt X die beste Leistung abrufen zu können – unabhängig von äußeren und inneren Einflüssen. In der Musikszene ist dies größtenteils ein Tabuthema, jedoch etabliert sich Mentaltraining immer mehr.

Unmittelbar vor Auftritten, Wettbewerben oder Probespielen steigt die Nervosität – das bekannte Lampenfieber oder gar Auftrittsängste haben negativen Einfluss auf unsere Performance, lassen unsere Stimme versagen, den Text vergessen, den Bogen zittern oder die Atmung flach werden. Nicht selten folgt ein Blackout oder wir sagen Auftritte und Teilnahmen an Wettbewerben aufgrund unserer Versagensängste überhaupt ab. Im schlimmsten Fall kann dies zu einem Abbruch unserer Musiker*innenkarriere führen.

Mit geeigneten Methoden und Techniken kann man dem vorbeugen und rechtzeitig Strategien entwickeln, zum richtigen Zeitpunkt in optimaler Form zu sein.



Jörg Zwicker steht seit über drei Jahrzehnten als Cellist und Dirigent auf den internationalen Bühnen. Seit 1995 unterrichtet er an der Kunstuniversität Graz und der Musik und Kunst Privatuniversität Wien. Als diplomierter Mentaltrainer und Neurofeedbacktrainer coacht er heute international renommierte Musiker*innen und Leistungssportler*innen in den Bereichen Peak Performance, Konzentration und Lampenfieber. Zudem gibt er sein Wissen in zahlreichen Seminaren und Vorträgen weiter.