

# FELDENKRAIS® WORKSHOP

## für Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 54. Wettbewerbs *Jugend Musiziert Berlin 2017*



Copyright: Robert Golden

### Wann?

Samstag, 11. März 2017  
von 15.00–17.00 Uhr

### Wo?

Universität der Künste  
Bundesallee 1-12  
Raum 104

### Irgendwas mitbringen?

Ja! Bequeme, wärmende  
Kleidung und Socken, eine  
Matte oder Decke zum  
Drauflegen und dein  
Instrument.

### Anmeldung?

Per E-Mail beim Landesmusikrat  
Berlin

[blaskewitz\(at\)landesmusikrat-berlin.de](mailto:blaskewitz(at)landesmusikrat-berlin.de)

Die Vergabe der Plätze geschieht in  
der Reihenfolge der Anmeldungen;  
nach Maßgabe freier Plätze sind  
auch Eltern, LehrerInnen und  
JurorInnen herzlich eingeladen.

### Wer macht das?

Cornelia Michalek  
Studio für Musik und  
Feldenkrais Berlin  
(Violine, Feldenkrais)

### Assistenz:

Cassandra Hoffman  
(Sopran, Feldenkrais)

### Was passiert da?

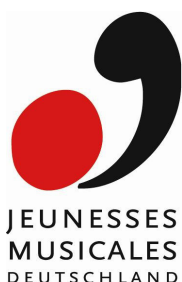
Kennenlernrunde

Anleitung zur Selbstwahrnehmung während des Spielens/Singens

Anleitung zur Selbstwahrnehmung während einer beispielhaften FELDENKRAIS®Lektion

Integration während des Spielens/Singens

Erfahrungsaustausch



Mit freundlicher Unterstützung von Jeunesses Musicales Deutschland e.V., dem Landesmusikrat Berlin, Feldenkrais Berlin e.V., dem Feldenkrais Verband Deutschland e. V. und dem Studio für Musik und Feldenkrais Berlin

*"Indem wir unsere Aufmerksamkeit vom Ziel und unserem Erfolgsdrang weg auf die Mittel und Wege unseres Tuns verschieben, wird der Lernprozess leichter, ruhiger, schneller" (Dr. Moshé Feldenkrais).*

Die FELDENKRAIS<sup>®</sup> Methode bietet einen sanften und leichten Weg, durch die aufmerksame Betrachtung angebotener Bewegungsfolgen gewohnte und anezogene Lebensmuster zu überprüfen und bei Bedarf zu ändern.

Sie bewirkt die Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Sie verringert Schmerzen und löst muskuläre Verspannungen.

Insbesondere von MusikerInnen, TänzerInnen, SchauspielerInnen u.w. KünstlerInnen wird sie geschätzt, da sie neben der Körperbeherrschung künstlerisch notwendige Qualitäten fördert. Dazu gehören z.B.:

- Spontaneität
- Kreativität
- Wahrnehmung
- authentischer Ausdruck
- Bühnenpräsenz
- eigenes Denken
- Selbstbewusstsein
- Aufrichtung
- Feinmotorik
- räumliches Denken und Orientierung



Copyright: Robert Golden

FELDENKRAIS<sup>®</sup> wird sowohl in Gruppenstunden als auch in Einzelstunden unterrichtet. *Im Gruppenunterricht* werden nach mündlicher Anleitung langsam und achtsam Bewegungsfolgen erforscht und erspürt und dann mit dieser Erfahrung spielerisch experimentiert.

*Im Einzelunterricht* wird durch sanfte und unaufdringliche Berührung der Lernende durch seinen persönlichen Prozess geführt.

FELDENKRAIS<sup>®</sup> findet am Boden im Liegen oder Sitzen statt. Wärmende und bequeme Alltagskleidung wird empfohlen.

Die FELDENKRAIS<sup>®</sup> Methode ist nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais benannt. Er lebte von 1904 bis 1984 und war ein Wissenschaftler und leidenschaftlicher Judo-Sportler.