

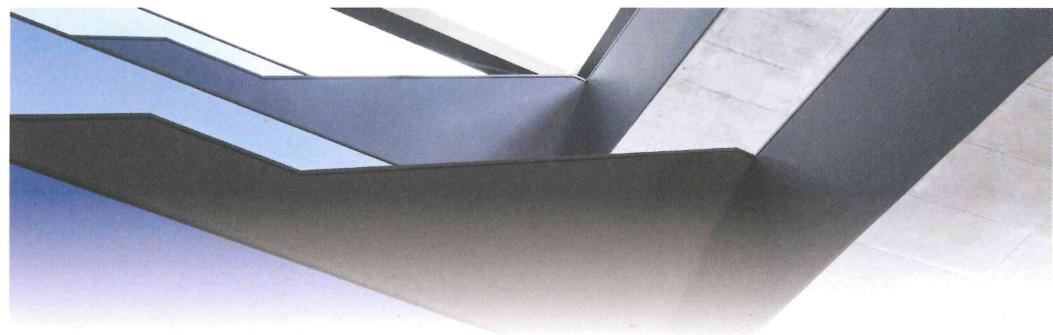
Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei:

Michael Clausnizer

Tel. 07158 / 1284722

E-Mail: michael.clausnizer@musikschule-filum.de
www.musikschule-filderstadt.de
www.michael-clausnizer.de

und im Sekretariat der Musikschule



Musikergesundheit im Filum

Beratungsstelle für Musikergesundheit

Fachbereich Musikergesundheit
Leitung: Michael Clausnizer



Musikschule Filderstadt
Poltawastraße 5
70794 Filderstadt
Telefon: 0711 7003-436
E-Mail: musikschule@filderstadt.de
Internet: www.musikschule-filderstadt.de



Mit freundlicher Unterstützung der



Die Beratungsstelle für Musikergesundheit unterstützt alle Profi- und Laienmusiker*innen dabei, ihre physischen und psychischen Fähigkeiten beim Instrumentenspiel/Gesang zu erkennen und zu erweitern.

Wer sich auch nach langem Üben wohlfühlen möchte, sollte bewusst und sorgsam mit sich und seinem Körper umgehen. Rückenbeschwerden und Nackenverspannungen, aber auch Auftrittsangst sollten das Musizieren nicht beeinträchtigen.

Die F.M. Alexander-Technik eröffnet einen einzigartigen Weg, Balance auf der körperlichen und seelischen Ebene zu erreichen, damit Gelassenheit und Wohlbefinden beim Spielen und Singen zuverlässig bestehen bleiben.

„Musik bedeutet Gleichgewicht. Denn Musik ist alles zugleich:

Kopf, Herz und Bauch, Denken, Fühlen und Sinnlichkeit.“

Zitat von Daniel Barenboim



Michael Clausnizer
Lehrer der F.M.Alexander-Technik
20 Jahre Erfahrung
mit allen Instrumentengattungen
und Gesang

Die Alexander-Technik biete ich zunächst als Basisarbeit an, um mit den Schüler*innen die allgemeinen Haltungs-, Bewegungs- und Atemfunktionen kennenzulernen.

Im Anschluss wird bei jedem Instrument/Gesang sorgfältig beobachtet und analysiert, wie der Körper beim Musizieren funktioniert. So können für vorhandene Probleme durch Schulung der Körperwahrnehmung Lösungen entwickelt werden. Wichtig dabei ist, dass diesem Entdeckungs – und Veränderungsprozess ausreichend Zeit gegeben wird.

Aufbauend auf den **Grundlagen der Alexander-Technik** arbeite ich mit folgenden weiteren Methoden:

- Atemarbeit
- Akupressur, bzw. Triggerpunktbehandlung mit Fingerdruck und Klopfen
- Funktionales Stimmtraining nach Cornelius L. Reid
- Dehn- und Bewegungsübungen aus verschiedenen Methoden
- Klopfen gegen Lampenfieber nach Dr. Michael Bohne

Außerdem berate ich in der Anwendung von Hilfsmitteln zur Instrumentenhaltung, z. B. Kinnhalter, Schulter- und Daumenstützen, Haltegurte, Sitze, etc.



Angesprochen sind alle Schüler*innen, Eltern, Lehrkräfte, Musizierende innerhalb und außerhalb der Musikschule Filderstadt.

Ein erstes Kennenlernen der Musikergesundheit wird in Kleingruppen bis zu vier Schüler*innen ermöglicht.

Die **Einzelarbeit** vermittelt dem instrumentalen Einzelunterricht entsprechend die entscheidenden Inhalte, die für eine zuverlässige Körperwahrnehmung und seelische Gelassenheit beim Musizieren wichtig sind. Dabei spielt die „Hands on“-Arbeit, als direkter Austausch von Alexander-Technik-Lehrer zu Musizierenden eine bedeutende Rolle.

Eine Erst-Beratung ist kostenfrei.

„Jede Anstrengung aufgeben, aber niemals aufgeben,“
Zitat von Michael Gelb – Lehrer für Alexander-Technik