

RESONANZLEHRE

Angewandte Musikphysiologie

**für
Musikerinnen und Musiker**

**20 Jahre
Wochenendkurs
in Berlin
mit
Thomas Lange
3./4. November 2012**

Rückantwort an:

Thomas Lange
Jahnstr. 23A
30974 Wennigsen
Tel.: 0173/2694678

e-mail: thl@resonanzlehre.de
internet: www.resonanzlehre.de

Thomas Lange

Violinstudium in Berlin und Paris bei
Saschko Gawriloff, Thomas Brandis und
Gerard Poulet.

Langjährige Orchestererfahrung u.a. beim
Deutschen Symphonie-Orchester Berlin
sowie den Berliner Philharmonikern.
Tätigkeit als Dirigent und Leiter des
Brandenburgischen Kammerorchesters
Berlin.

Langjährige Erfahrung im Bereich
Jazz bzw. freie improvisierte Musik.
Konzerte in Deutschland, Österreich,
Italien, Frankreich, Spanien und Irland.

Von 1985-1990 Entwicklung der
RESONANZLEHRE ausgelöst durch eine
Erkrankung an einer
Sehnenscheidenentzündung.

Seit 1990 Unterricht RESONANZLEHRE
mit Musikern aller Instrumentengruppen,
Gesang und Dirigieren.

Von 1997-2002 Dozent für
RESONANZLEHRE an der Hochschule für
Musik und Theater Hannover in
Zusammenarbeit mit dem Institut für
Musikphysiologie und Musikermedizin.
2004 und 2005 Lehrauftrag für
RESONANZLEHRE an der UdK Berlin.

Seit 2008 Kooperation mit der
Musikhochschule Frankfurt/Main.
Zahlreiche Kurse, Seminare, Workshops
und Fortbildungsveranstaltungen an
Musikhochschulen, Musikschulen, für den
Deutschen Tonkünstlerverband, auf den
Stuttgarter Stimmtagen, auf den
Europäischen Kongressen für
Musikphysiologie und Musikermedizin und
beim Schleswig-Holstein Musikfestival.
Ab 2011 Start der zweiten
Ausbildungsgruppe RESONANZLEHRE.

RESONANZLEHRE

Angewandte Musikphysiologie

**für
Musikerinnen und Musiker**

**20 Jahre
Wochenendkurs
in Berlin**

3./4. November 2012

**mit
dem Begründer der
RESONANZLEHRE
Thomas Lange**

**Grunewaldstr. 6/7
Saal, 1. Stock
U-Bahn Kleistpark
jeweils
10-13 Uhr und 15-18 Uhr**

RESONANZLEHRE

Angewandte Musikphysiologie für Musikerinnen und Musiker

Ein besonderes Merkmal der RESONANZLEHRE ist, dass der Klang und die musikalische Bewegung als Einheit aufgefasst werden. Eine Grundaussage der RESONANZLEHRE lautet: *Je resonanzreicher der Klang, um so müheloser und effektiver die musikalische Bewegung.*

Umgekehrt folgt daraus, dass eine substantielle Verbesserung der Bewegungsqualität in der Regel mit einer Verbesserung der Klangqualität einhergeht.

Dies führt zu einem Lehr- und Lernkonzept, bei dem Musikerinnen und Musiker direkt in der musikalischen Aktion betrachtet werden. Von dort aus werden die notwendigen Veränderungen für einen optimalen Körpergebrauch beim Instrumentalspiel, Singen oder Dirigieren vorgenommen.

Das Ohr ist über das Gleichgewichtsorgan mit sämtlichen Muskeln des Körpers verbunden. So gibt es über das Hören bzw. den Klang einen direkten Weg in das gesamte Bewegungssystem des Menschen. Die Funktionsweise dieses natürlichen audiomotorischen (hören-bewegen) Systems gilt es als Musiker zu erkennen und adäquat zu gebrauchen.

Die praktische Umsetzung wird im Kurs in Einzelstunden und Gruppenlektionen (Körperübungen) vermittelt. Es werden Mittel und Wege aufgezeigt, wie die zugehörige Bewegungsqualität für das eigene musikalisch-künstlerische Potential realisiert werden kann.

Kursthemen:

- Optimierung der musikalischen Bewegung: Maßstäbe und Orientierungen für einen regenerativen Gebrauch des Körpers beim Instrumentalspiel, Singen oder Dirigieren.
- Reduzierung und Auflösung von Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen.

Kursthemen (Fortsetzung):

- Entspannung: Wie bekommt man praktisch Zugriff auf Entspannung in der musikalischen Aktion.
- Musikphysiologisch günstiges Stehen und Sitzen: Maßstäbe und Orientierungen für die beiden Grundformen des Musizierens.
- Die dreidimensional ausbalancierte, zentrierte Bewegung: 3D-Klangbewegungen für eine musikalische Muskulatur.
- Audiomotorik: Hören als Führungsfunktion des Musizierens. Wie funktioniert die Koppelung und Synchronisation von Hören und Bewegen. Wie soll man eigentlich hören, um zu einer optimalen musikalischen Bewegungsqualität zu gelangen.
- Klangvolumen und Klangqualität: Verbesserung des Klanges für einen großen, tragfähigen Ton in allen Lagen und Bereichen.
- Fragen der Kondition und Ausdauer: Aufbau eines optimalen Verhältnisses von Kraftaufwand und Klangergebnis.
- Atmung beim Musizieren: Was unterscheidet die Atmung von Sängern und Bläsern von der Atmung bei Musikern, bei denen die Atmung nicht Hauptfunktion der musikalischen Bewegung ist. Freier Atemfluss beim Musizieren.
- Von der optimalen musikalischen Bewegungsqualität zur Realisierung der eigenen musikalisch-künstlerischen Aussage in Konzerten, Probespielen, Wettbewerben oder Prüfungen. Die Funktion von musikalischen Ausdrucksbewegungen.
- Praktische Anwendung am Stück: Fragen der Teilnehmer zu sogenannten schweren Stellen aller Art.
- Lampenfieber, Auftrittsängste etc.: Offene Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsorientierung sowie ein adäquater Körpergebrauch zur Behebung von Auftritts nervosität.
- Fragen aller Art: Ein großer Teil des Kurses richtet sich nach den individuellen Wünschen und Fragestellungen der Teilnehmer.

Kurszeiten: Sa/So, 3./4.11. 2012
jeweils 10-13 Uhr und 15-18 Uhr
Ort: Musikschule Berlin Schöneberg, Saal
Grunewaldstr. 6/7 (U-Bahn Kleistpark)
Kursgebühren: Aktive Teilnahme: 150€
Ermäßigte: 130€
Gasthörer: 120€/100€
Tageskarte: 60€/50€
Halbtageskarte: 30€/25€

Anmeldung:

Thomas Lange, RESONANZLEHRE
Jahnstr. 23 A, 30974 Wennigsen
Tel.: 0173/2694678
e-mail: thl@resonanzlehre.de
Bankverbindung: Sparkasse Hannover
Kontonr.: 1904511007
BLZ: 250 501 80

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Wochenendkurs RESONANZLEHRE am 3./4. November 2012 in Berlin an. Die Kursgebühren habe ich überwiesen, mir ist bekannt, dass bei Absage der Teilnahme eine Ausfallgebühr von 50€ fällig wird.

Name:

Straße:

Ort:

Telephon:

e-mail:

Instrument:

Gesangslage:

Aktiv O

Gasthörer O

Unterschrift: