

Sarah Wiek - Kursbeschreibung

Workshop 1 – Kräftigung und Mobilisierung des Bewegungsapparats

Ein gesunder Rücken, eine starke Körpermitte und eine gewisse Beweglichkeit in Schultern und Hüften sind Voraussetzungen für ein schmerzfreies Musizieren. Im ersten Workshop wird durch das Üben einfacher Asanas (Körperhaltungen) und Bewegungsabfolgen der gesamte Körper gekräftigt und mobilisiert. Wir etablieren einen geerdeten und stabilen Stand und Sitz, so dass wir uns frei und mühelos mit unserem Instrument bewegen können.

Workshop 2 – Der Atem in Beziehung zu Körper und Nervensystem

Im zweiten Workshop wird erfahrbar gemacht, inwiefern sich die Beobachtung unseres natürlichen, frei fließenden Atems sowie das Üben von Pranayama (bewusste Atemlenkung) auf das Befinden unseres Körpers und Nervensystems auswirken. Das Verbinden von Atem und Bewegung kann zur Erfahrung eines entspannten Fokussiert-Seins führen – einem Zustand, welcher sich mit etwas Übung auch auf das Spielen unseres Instruments übertragen lässt.

*Workshop 3 – Integration von Yoga in den Alltag von Musiker*innen*

Mit welchen Bewegungen kann ich meinen Körper auf eine lange Übe-Einheit vorbereiten? Wie kann ich in der Vorbereitungszeit auf eine Prüfung gelassen und fokussiert bleiben und welche Atemübung wirkt bei akuter Nervosität? Welche Sequenz verhilft mir dabei, zur Ruhe zu kommen, um nach einem Konzert tief schlafen zu können? Im dritten Workshop werden den Teilnehmer*innen kleine Routinen vermittelt, welche sie unterstützend in ihren Alltag integrieren können.

Einzelstunden

In den Workshops werden möglichst allgemeingültige Grundlagen der Yogapraxis vermittelt – und dennoch können einzelne Übungen bei den Individuen innerhalb der Gruppe zu sehr unterschiedlichen Erfahrungen und Reaktionen führen. Denn so individuell wir sind, so individuell können sich bestimmte Yogische Techniken auch auf unseren Körper und Geist auswirken. Auch die Herausforderungen, mit denen die einzelnen Teilnehmer*innen konfrontiert sind, unterscheiden sich womöglich stark – während manche etwa mit haltungsbedingten Schmerzen zu tun haben, sind andere vielleicht mit Prüfungsängsten konfrontiert. In den Einzelstunden können die individuellen Erfahrungen und Herausforderungen berücksichtigt und eingeordnet werden und das in den Workshops Gelernte wird verfeinert, angepasst und ergänzt.