

3 Workshops zur Physiotherapie für Musizierende

Workshop 1 „Warm-up, Cool-down im Alltag von Musizierenden“

In diesem Workshop gibt es Ideen und praktische Anwendungsbeispiele, welche Übungen vor und nach dem Musizieren durchführbar sind. Es werden Möglichkeiten vorgestellt, um diese Übungen in den Alltag, in Orchesterphasen und Konzerttage einzubauen. Der Körper soll auf das Musizieren vorbereitet werden und danach wieder einen Ausgleich finden.

Workshop 2 „Den gesamten Körper zur Unterstützung des Geigenspiels nutzen“

Der gesamte Körper kann die Bewegungen beim Geige spielen erleichtern. Die großen Herausforderungen, die das Musizieren an der Geige mit sich bringt, kann verschiedene Körperbereiche sowie Muskulatur und Gelenke an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. Um so wichtiger ist es, die Bewegungen über den gesamten Körper zu verteilen, um die Belastung von einzelnen Bereichen gering zu halten.

Workshop 3 „Kleine Bewegungen, große Wirkung“

Übungen zur Aktivierung der kleinen Handmuskulatur werden in diesem Workshop vorgestellt. Die Hände haben einen großen Aufgabenbereich beim Geigenspiel und diese Aufgaben können um so leichter bewältigt werden, wenn die Muskulatur diese Arbeit gut koordiniert unterstützt.

Ergänzend werden Einzelstunden angeboten, in denen individuelle Fragen angesprochen werden können und spezielle Anpassungen der Übungen erarbeitet werden.