

Feldenkrais in der Kunst des Instrumentalspiels

*Gutes Klavierspiel wird nicht erreicht,
indem man den Widerstand des Instruments bricht,
sondern durch Ausschaltung der Widerstände
in einem selbst“.*
(Harold Taylor)

*„Es braucht Zeit, um zu lernen, dessen innezuwerden,
dass wir selbst etwas tun, das wir als Widerstand empfinden...
Innesein ist der Schlüssel zur Veränderung“*
(Moshé Feldenkrais)

Wie fest oder leicht halten Sie die Maus, das Smartphone, das Papier in der Hand, während sie gerade diesen Text lesen? Und gibt es womöglich eine Spannung in der Schulter, die Sie loslassen könnten, weil sie unnötig ist zum Lesen des Textes?

Der hiermit angeregte kinästhetische Sinn (nämlich wahrzunehmen, was und wie man etwas tut), kann auch das Instrumentalspiel in vielfältiger Weise bereichern. Wenn man nämlich nicht nur rational weiß, was man tut oder tun soll, sondern es zusätzlich auch spürt, dann bietet sich einem die Möglichkeit, klanglich und technisch am Instrument freier und variationsreicher agieren zu können.

Für nahezu alle Themen – die noch dazu in unmittelbarer Beziehung zueinander stehen können – sei es die Haltung des Körpers wie auch des Instruments, Tongebung bis hin zu Lampenfieber, sowie die Vermeidung schmerzhafter Bewegungsmuster, lässt sich der kinästhetische Sinn hervorragend nutzen.

In dem Kurs werden für Musiker relevante Themen kinästhetisch beleuchtet, deren Wirkungen *zuerst selbst zu erleben* sind, bevor sie dann auch *auf das eigene Unterrichten übertragen* werden können.

Bitte nehmen Sie für den Kurs eine möglichst bequeme Decke oder weiche Isomatte mit und geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument mit an.

Hildegard Wind studierte Violine an der Musikhochschule Freiburg bei Rainer Kussmaul. Nach „mit Auszeichnung“ bestandem Examen wurde sie mit 23 Jahren zweite Konzertmeisterin der Bamberger Symphoniker. Diese Position hatte sie 5 Jahre lang inne. Von 1991-2001 unterrichtete sie an der Musikhochschule Freiburg - anfänglich als Assistentin von Rainer Kussmaul, dann in Vertretung für seine Professur und schließlich mit eigener Violinklasse. 1998-2002 absolvierte sie eine Feldenkrais-Ausbildung und unterrichtet seither zusätzlich, bevorzugt im Einzelunterricht, „Feldenkrais für Musiker“. In dieser Funktion hielt sie bereits etliche Vorträge auf internationalen Kongressen und leitete Workshops u.a. an verschiedenen deutschen Musikhochschulen sowie bei mehreren Orchestern. Lehraufträge für Violine, wie auch für Feldenkrais, hat sie seit 2007 an der Musikhochschule Nürnberg und seit 2015 an der Musikhochschule Würzburg. Ferner ist sie als Geigerin freischaffend tätig bei den Bamberger Symphonikern.

