

Musikphysiologie

Physis, griechisch für Natur: wird im allgemeinen Sprachgebrauch als Synonym für den menschlichen Körper verwendet.

Logos, griechisch für Lehre

Physiologie

Ist grundsätzlich die Lehre von den physikalischen und biochemischen Vorgängen in den Zellen, Geweben und Organen aller Lebewesen; sie bezieht das Zusammenwirken aller Lebensvorgänge im gesamten Organismus in ihre Betrachtung ein.

Musikphysiologie

Ist also die Lehre von der natürlichen Beschaffenheit des menschlichen Körpers und dessen Funktion im Zusammenhang mit der anspruchsvollen Tätigkeit als Berufs- oder Hobby-Musiker.

Im Mittelpunkt der Musikphysiologie stehen Lehre und Erforschung der physiologischen Grundlagen des Musizierens, die Prophylaxe von typischen Musikerkrankheiten beziehungsweise die Prävention von Beschwerden beim Üben, Konzertieren und Unterrichten. In der Praxis dient Musikphysiologie der Förderung von Kompetenzen zur Selbstwahrnehmung sowie der Optimierung von Bewegungs- und Verhaltensmustern in Bezug auf Ergonomie und Ökonomie.

Wichtige Themen sind

- Erhalten/Wiedererlangen von (körperlicher) Leistungsfähigkeit
- Lampenfieber und Bühnenangst
- Entspannungsverfahren und mentale Lern-Techniken
- Grundlagen geeigneter körperlicher Stärkung und Regeneration
- Vermittlung von Kompetenzen in Übe-Technik
- Sensomotorik des Instrumentalspiels
- Ergonomische Anpassung der Musikinstrumente
- Analyse und Optimierung von Körperhaltung, Atmung und Bewegung beim eigenen Musizieren und im Unterricht

www.astrid-leuthold.ch

Unterricht für Violine, Viola
Musikphysiologie

T 044 261 41 03
info@astrid-leuthold.ch