



Deutscher Harmonika Verband

Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.

Ausschreibung

Workshop Alexander Technik

mit **Teresa Brunnmüller**

Liebe Akkordeonfreunde,

wir laden Sie hiermit herzlich ein zu einem „Workshop Alexander Technik“. Einzelheiten zu diesem Workshop entnehmen Sie bitte der Rückseite dieses Schreibens.

Termin:	18.05.2024, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Anmeldeschluss:	27.04.2024, mit beigefügtem Anmeldeformular
Veranstaltungsort:	Vereinsheim des Harmonika Spielring Frankenthal Schießgartenweg 14 67227 Frankenthal
Teilnahmegebühren:	30.- EURO
Mitzubringen sind:	Ein dickes Taschenbuch als Kopfunterlage Eine Yoga- oder Isomatte Akkordeon

Max. Teilnehmerzahl: 15

Ludwigshafen, den **28.02.2024**

Mit freundlichen Grüßen

Manfred Baudisch



Müelos musizieren – eine Einführung in die Alexander-Technik

In unserem Alltag führen uns Anstrengung und Anspannung häufig nicht zum ersehnten Erfolg, sondern in eine Sackgasse der geistigen und körperlichen Erschöpfung, vielleicht gar zu Schmerz oder Krankheit. Die Alexander Technik eröffnet uns die Möglichkeit, den Herausforderungen unseres Lebens auf dynamische und gelassene Weise zu begegnen. Als edukative Methode lehrt sie, wie wir oft unbewusste übermäßige Spannungen loslassen, Anstrengung reduzieren und damit zu einer neuen ganzheitlichen Effizienz und Müelosigkeit kommen – beim Akkordeonspielen genauso wie in allen anderen individuellen und vielfältigen Aktivitäten unserer unterschiedlichen Lebensentwürfe. In einem dreistündigen Gruppenworkshop werden wir interaktiv in die Prinzipien der Alexander-Technik eintauchen. Besonderes Augenmerk liegt auf dem frei balancierten Kopf als wichtigem Kriterium eines reibungslos funktionierenden Organismus – sowohl in Ruheposition als auch in Bewegung.

Ablauf

10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung, Einführung in die Alexander-Technik
10:30 – 11:30 Uhr	Spiel und Einführung in die Anatomie: Bedeutung des frei balancierten Kopfes auf der Wirbelsäule: <i>Primary Control</i> , Spiel zu Kopf-Balance
11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:00 Uhr	Spiel zu Reiz und Innehalten
12:00 – 12:30 Uhr	Akkordeonspiel unter Beachtung der AT-Prinzipien
12:30 – 12:50 Uhr	<i>Constructive Rest</i> : angeleitetes Liegen in Rückenlage, Wahrnehmung der Schwerkraft
12:50 – 13:00 Uhr	Abschlussrunde

Teresa Brunnmüller, Lehrerin der F.M. Alexander Technik und aktive Akkordeon- und Bandoneonspielerin, kam 2017 nach einer besonders intensiven musikalischen Probephase über starke Nackenschmerzen zur Alexander-Technik. Sie machte die Erfahrung, dass einzelne Symptome verschwinden, wenn der gesamte Organismus in seiner autonomen Funktionsweise reibungslos arbeitet. Es ist heute ihr Anliegen, Menschen Wege aufzuzeigen, wie sie die eigenen Kräfte bewusst und effizient einsetzen, unnötige Spannungen und Überbelastung reduzieren und somit eigenständig ihre Gesundheit und Lebensqualität fördern – angefangen beim Musizieren!

www.muehelosigkeit.de