

**INDIVIDUELLER BEREICH BACHELOR**  
**INDIVIDUELLER BEREICH MASTER**

**ALEXANDERTECHNIK ADVANCED – SENSOMOTORISCHE ACHTSAMKEIT**

(Herbst-/Frühlingssemester)

**Beschreibung mit Lernziel**

Die Studierenden arbeiten vermehrt am Instrument oder mit ihrer Stimme. Dabei wenden sie die gelernten Vorgehensweisen aus dem Basic Kurs an, z.B wie kinästhetisches Denken das neuromuskulär-skelettale System reorganisieren kann, um das Funktionieren zu verbessern.

Die Studierenden

- erkennen ihre gewohnheitsmäßigen muskuloskelettalen Verkürzungen, die das funktionelle Design des ganzheitlichen Systems beeinträchtigen,
- können die Aufmerksamkeit für sich und die Umgebung erhalten (mittels «sich selbst anleiten»),
- üben das kinästhetische Denken selbstbewusst, um gewohnheitsmäßige Verkürzungsmuster zu vermeiden und einen dynamisch verlängerten Zustand als Grundlage für jede aktive Handlung wiederherzustellen,
- wenden die neu entwickelten Erkenntnisse direkt in Verbindung mit dem Musizieren an.

**Modulkennziffer**

IB\_ALEXA

**ECTS**

2 Punkte

**Anzahl Lektionen x Minuten**

1 x 16 x 90

**Dozierende**

Karin Imgrüth

**Eintrittsvoraussetzung**

IB: Für Bachelor- und Master-Studierende nach erfolgreichem Abschluss eines der Module Alexandertechnik Basics oder mit Erfahrung in der Methode Alexandertechnik.

**Leistungsnachweis**

schriftliche und mündliche Erfahrungsberichte

**Art der Benotung**

Bestanden/nicht bestanden

**Literaturempfehlung**

Alexander, F. M. (2001). *Der Gebrauch des Selbst*. Karger.

Dimon, Ted (2011). *Your Body, Your Voice*. North Atlantic Books.

Dimon, Ted (2021). *Anatomy in Action*. North Atlantic Books.

**Anmeldung**

Anmeldung erforderlich; Webanmeldung

**Besondere Hinweise**

Das Modul wird nur mit einer Mindestanzahl von 11 Teilnehmenden durchgeführt.

**Modulverantwortliches Institut**

Institut für Musikpädagogik

**Einzel- oder Gruppenunterricht**

Gruppenunterricht

**Modulverwendung**

IB BA/MA