

INDIVIDUELLER BEREICH BACHELOR
INDIVIDUELLER BEREICH MASTER

ALEXANDERTECHNIK BASICS

(Herbst-/Frühlingssemester)

Beschreibung mit Lernziel

Die Studierenden erhalten Einblick in die Arbeit von F. M. Alexander. Sie erfahren, wie die Körperteile in Beziehung zueinander gut funktionieren und lernen spezielle Vorgehensweisen, wie mechanisch vorteilhafte Positionen und Achtsamkeitsübungen kennen, die dazu dienen, sich in alltäglichen Aktivitäten sowie auch im Umgang mit dem Instrument bzw. der Stimme weniger in die natürliche Koordination einzumischen.

Die Studierenden

- werden sich ihrem Bewegungsverhalten bewusster und erfahren, wie das neuromuskulär-skelettale System bei der Ausführung von Handlungen als einheitliches Ganzes funktioniert.
- lernen, die Aufmerksamkeit für sich und die Umgebung zu erhöhen (mittels «sich selbst anleiten»)

Modulkennziffer

M.IB_ALEXB

ECTS

2 Punkte

Anzahl Lektionen x Minuten

1 x 16 x 90

Dozierende

Karin Imgrüth

Eintrittsvoraussetzung

IB: Für Bachelor-Studierende nach erfolgreicher Absolvierung des Moduls „Musik und Körper Grundlagen“, Studierende im Bachelor Musik und Bewegung und Master-Studierende ohne Erfahrung in Körperarbeit.

Leistungsnachweis

Mündliche und schriftliche 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