

## Eine Einführung in die Dispokinesis

Dispokinesis, eine Wortschöpfung aus „disponere“ und „kinesis“, bedeutet „das freie Verfügen über die eigene Haltung und Bewegung“. Sie ist eine auf die Bedürfnisse von Musizierenden zugeschnittene ganzheitliche Wahrnehmungsschulung. Ihre Stärke liegt gleichermaßen in der Prävention wie in der Behandlung von Spielbeschwerden und Ausdruckshemmungen.

Im praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden zunächst die Grundbausteine der Dispokinesis mittels spezieller Körperübungen kennen. Diese geben Hilfestellungen für ein bewusstes (Neu-)Erleben des Körper- und Bewegungsgefühls: Wie nehme ich mich beim Musizieren wahr? Wie kann ich auf meine Haltung und Bewegung Einfluss nehmen? Wie übertrage ich dies auf das Spiel meines Instruments? Die Teilnehmenden erfahren so, dass die Dispokinesis jede:n Einzelne:n mit einem Repertoire an Selbsthilfen ausstattet.

### Dozierende:



**Franziska Dürr** studierte Violine und Viola in Stuttgart, Wien und Salzburg, seit 1990 ist sie Solobratschistin am Badischen Staatstheater Karlsruhe. Langjährige Dozierentätigkeit an der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Mannheim, der Kalaidos Fachhochschule Schweiz und der Musikschule Ettlingen.

Dürr ist zertifizierte Dispokineterin, Dipl. Spiraldynamik®-Fachkraft und ausgebildete Mentorin „gesundes orchester“.



**Hildrun Wunsch** konzertiert als Blockflötistin und unterrichtet an der Städtischen Musikschule Heppenheim. Sie publizierte „Fehlhaltung beim Instrumentalspiel“ und bietet basierend auf einem von ihr erstellten Lehrwerk Einhandblockflötenunterricht für Menschen mit spezifischer Behinderung an. Wunsch ist zertifizierte

Dispokineterin und ausgebildete Mentorin „gesunde musikschule“.



Neben den praktischen Übungen kommen auch Themen wie Musikphysiologie, Atmung oder Spielbeschwerden zur Sprache. Es besteht die Möglichkeit, sich in Kleingruppen mit bläser- bzw. streicherspezifischen Themen zu beschäftigen.

Das Seminar richtet sich an alle Instrumentalist:innen, die ihr Spiel weiterentwickeln wollen.

Bitte bringen Sie Ihr Instrument, bequeme Kleidung und ein kleines Handtuch mit.

### Termin:

**24. – 25. Juni 2023**

Beginn Samstag 10.00 Uhr, Ende Sonntag 12.00 Uhr

### Teilnahmegebühr:

- 160,00 Euro Übernachtung/Vollpension im Einzelzimmer für VdM-Lehrkräfte in Baden-Württemberg
- 200,00 Euro Übernachtung/Vollpension im Einzelzimmer für weitere Teilnehmende

### Partner:

