

# **WORKSHOP 3 – ATMEN-SPIELEN-KLINGEN**

## **MIT JULIANE HOFFMANN UND SIBYLLE SCHOPPMANN**

Der Workshop bietet Möglichkeiten, meinen Umgang mit dem Instrument neu zu entdecken und zu entwickeln. Wie gebrauche ich mein Instrument und meinen Atem? Wie finde ich Zugang zu Körper und Atem, um freier zu spielen?

In der Beobachtung von Körper, Atem und dem Umgang mit dem Instrument eröffnet der Workshop durch die Alexander-Technik die Möglichkeit, Haltung und Bewegung aufmerksam wahrzunehmen. Gezielte Übungen helfen, einen neuen, leichten Umgang mit dem Instrument zu finden.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und Neugier.**

Die Alexander-Technik:

ist benannt nach ihrem Gründer F.M. Alexander (1869-1955) und gibt uns ein „Benutzerhandbuch“ für den Umgang mit uns selbst an die Hand. Wie be-„nutze“ ich gut und sinnvoll meinen Körper, um Bewegungsabläufe leichter und effizienter zu machen?

Wie kann ich auch langjährige, störende Bewegungsmuster wahrnehmen und verändern?

Mit Hilfe der Alexandertechnik lernen Sie einen besseren Umgang mit sich selbst. Sie führt zu einer mühelosen Haltung, leichter Atmung und fließenden Bewegungen.

Die Alexander-Technik wird seit vielen Jahren studienbegleitend an Musikhochschulen unterrichtet, sie hilft, Fehlhaltungen zu verändern, erhöht die Atemqualität und führt zu freierem und klangvollem Musizieren.



**Sibylle Schoppmann** ist Sängerin, Stimmtrainerin und Lehrerin der Alexandertechnik, einer langerprobten Körperbewußtseinsarbeit, die sich unmittelbar auf die Verbesserung von Atem und Stimme genauso wie auf das Instrumentalspiel auswirkt.

Sie arbeitet seit vielen Jahren professionell in Einzel- und Gruppenarbeit mit Sängern und Instrumentalisten, um persönliche Haltungs- und Bewegungsmuster wahrzunehmen und natürliche und leichte Bewegungsabläufe zu entwickeln. Das führt zu spürbarer Erleichterung beim Atem und deutlichen Verbesserung der Klangqualität.



**Juliane Hoffmann** ist Logopädin und Lehrerin für Alexandertechnik.

Nach Frederick Matthias Alexander begleitet sie Menschen bei der Erforschung ihrer Gewohnheiten und auf dem Weg zu mehr Freiheit und Leichtigkeit in ihrer Bewegung.

Die eigene langjährige Erfahrung mit verschiedenen Blechblasinstrumenten und klassischem Kontrabass, haben in ihr ein besonderes Interesse an der Arbeit mit Instrumentalisten geweckt. Die Verbindung des eigenen Körpers mit dem Instrument und dem Raum um uns zum Klangkörper ermöglicht den berührenden Klang.