

Der Körper, unser wertvollstes Instrument

Stufe 1 „Disposition“ der Weiterbildung in Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst

Beginn: September 2024

Konzeption und Leitung: Joachim Schiefer

Assistenz und Fachdozentin: Katrin Mainz

Veranstalter: Gesellschaft für Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst (GDVDK)

Weiterbildung in Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst

Mit der von ihm entwickelten Dispokinesis fand der niederländische Pianist und Physiotherapeut Gerrit Onne van de Klashorst einen Weg, Musikerinnen und Musiker erleben zu lassen, mit wie wenig Kraftaufwand höchste Perfektion, maximale Dynamik und nuancierte Klanggestaltung für ungehinderten künstlerischen Ausdruck am Instrument oder mit der Stimme möglich ist. Disponiertes Musizieren folgt einer eigenverantwortlichen Kompetenz, welche hinsichtlich möglicher berufstypischer Fehlbelastungen, Schmerzen und Spielprobleme präventiv wirkt.

Die GDVDK bietet seit 2015 eine dreistufige Weiterbildung für Musikerinnen und Musiker in Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst an, die es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglicht, sich mit sämtlichen Aspekten der Dispokinesis vertraut zu machen.

Im ersten Jahr wird durch das Durchlaufen aller Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung ein differenziertes Bewusstsein über die eigene Körperhaltung, Spiel- und Atemmotorik entwickelt und optimiert. Im zweiten Jahr lernen wir, diese Kompetenz an eigene Schülerinnen und Schüler im Musikunterricht weiterzugeben und erweitern unsere Kenntnisse über Instrumentalergonomie und Feinmotorik. Das dritte Jahr widmet sich der Klangphysik und den besonderen motorischen Anforderungen der einzelnen Instrumente. Durch die Arbeit mit Probanden erwerben wir, bei gleichzeitig wachsender Praxiserfahrung, die Grundlagen dafür, uns die nötige Kompetenz zur Erstellung von individuell angepassten Lösungsstrategien für Musikerkolleginnen und -kollegen anzueignen. Jede Weiterbildungsstufe dauert ein Jahr. Stufe 1 findet an jeweils zehn Samstagen von 9:30 Uhr bis 20:00 Uhr statt. Da das erworbene Wissen kontinuierlich aufeinander aufbaut, ist die vollständige Teilnahme an allen Terminen einer Weiterbildungsstufe Voraussetzung dafür, diese abzuschließen und an der nächsten teilzunehmen zu können. Da Stufe 1 sich vorrangig der Selbsterfahrung widmet, endet sie ohne Zertifikatsprüfung. Am Ende der 2. Stufe kann die Zertifikatsprüfung „Dispokinesis-basic“ abgelegt werden. Mit erfolgreicher Abschlussprüfung nach Stufe 3 wird das Zertifikat „Dispokinesis-DIRP“ verliehen. Wann und wo welche Stufen angeboten werden, richtet sich nach der Anzahl der jeweiligen Interessenten und wird auf der Internetseite der GDVDK veröffentlicht.

Was sind die Zielsetzungen von Stufe 1?

Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst vereint ein umfangreiches Wissen über sämtliche Aspekte der Musikermotorik von der Körper- und Instrumentalhaltung über die natürliche Atemführung bis zur Verfeinerung der Bewegungsvorstellungen für Finger und Lippen. Einzigartig ist dabei das Lernen durch Erleben, da die Inhalte nach dem pädagogischen Prinzip des Entlockens vermittelt werden. Beim „Entlocken“ nutzen wir in der Dispokinesis primär unsere sogenannte „rechtshemiphrische Intelligenz“, ganz ähnlich wie wir es als kleine Kinder taten, als wir begannen unsere Motorik zu entdecken, immer mehr zu erweitern und zu verfeinern. Als Musiker ist uns diese Art zu fühlen, zu lernen und zu handeln sehr vertraut, da Fähigkeiten wie Klanggestaltung, Rhythmusgefühl, Kreativität, Interpretation und Zusammenspiel „rechtshemiphrisch“ erworben wurden. Unsere Musikermotorik liefert die notwendige Grundlage dafür, Musik mit einem Instrument oder mit der Stimme zum Klingen zu bringen. Wir MusikerInnen sind, wie kaum eine andere Berufsgruppe, auf die reibungslose Koordination komplexer Bewegungen angewiesen. Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Gehirn und Körper alles lernen und bewältigen können, wenn wir nur fleißig und lange genug üben. Unser Üben besteht dann in ungezählten Wiederholungen von Fingerübungen, Tonleitern, Akkorden, Etüden und weiteren Spielroutinen. Kommt es dennoch zu Fehlern, denken wir schnell, dass die Intensität und Dauer unserer Bemühungen nicht ausreichen und steigern unser Training. Falls es anstrengend wird oder sich die erwünschte Perfektion nicht einstellt, meinen wir, mit noch mehr Disziplin und Fleiß unser Ziel erzwingen zu können. In der Dispokinesis gehen wir einen anderen Weg. Es soll jedoch ausdrücklich betont werden, dass wir mit Dispokinesis MusikerInnen lediglich eine Möglichkeit anbieten, über Gewohnheiten in der Körperhaltung, Instrumentalhaltung, Atmung, Spielmotorik und im Ansatz zu reflektieren, aber niemals den Menschen oder seine künstlerische und pädagogische Kompetenz bewerten.

Der Hauptfokus liegt zunächst im Erleben und Begreifen von Zusammenhängen in der eigenen Musikermotorik durch das intensive Durchlaufen aller Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst. Da das Lernen durch Erleben Zeit braucht, bietet das erste Weiterbildungsjahr in idealer Weise Gelegenheit dazu, sämtliche Aspekte im individuellen Tempo zu verinnerlichen. Die umfassenden Eigenerfahrungen ermöglichen es später, die so erworbenen Erkenntnisse auch im Musikunterricht anzuwenden und so den eigenen Schülerinnen und Schülern ein mitwachsendes eigenverantwortliches Bewusstsein über die besonderen Anforderungen an die Musikermotorik zu eröffnen.

Was ist Dispokinesis?

Dispokinesis wurde in den 1950er Jahren vom niederländischen Pianisten und Physiotherapeuten Gerrit Onne van de Klashorst entwickelt und vereint ein umfangreiches Wissen über sämtliche Aspekte der Musikermotorik. Der Ansatz der Dispokinesis stellt eine von vielen Musikern kaum beachtete und in ihrer Bedeutung meist unterschätzte Tatsache in den Fokus: Erst durch die menschliche Aufrichtung konnte die zur Entwicklung unserer Sprache und unseres Gesangs notwendige Umstrukturierung von Kehlkopf, Luftröhre, Zunge, Nacken und Kopfstellung erfolgen. Und nur so wurden unsere Arme, Hände und Finger dazu befähigt, feinmotorische Fertigkeiten zu erwerben. Ohne Feinmotorik wiederum wären wir niemals in der Lage, etwa Geige, Klavier, Oboe, Flöte oder Gitarre zu spielen. Die menschliche Aufrichtung bildet die Voraussetzung zur

Ausbildung eines gesamtmotorischen Bewusstseins und ermöglicht erst dadurch die Entwicklung einer natürlichen und somit disponierten Atem-, Ansatz- und Spiel-motorik. Unsere Körperhaltung beeinflusst auf entscheidende Weise unsere Musikermotorik. Ist die Körperhaltung für das, was wir tun, angemessen, unterstützt sie unser Tun, ist sie es nicht, hemmt sie uns darin. Die Übungen der Dispokinesis, die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst, bilden die Kompetenz aus, eine für das Musizieren angemessene Körperhaltung einzunehmen, wodurch wir unsere Motorik am Instrument und mit der Stimme optimal unterstützen, was wiederum unsere Virtuosität und Ausdrucksmöglichkeit steigert.

Was sind die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst?

Körperliche Disposition bildet die Grundlage für feinmotorische Bewegungen und für eine natürliche Atmung. Auf diesen Fähigkeiten wiederum basiert unsere Musikermotorik. Die Übungen der Urgestalten schaffen die Voraussetzungen für Leichtigkeit und höchste Effizienz in der Spielmotorik und beim Gesang, wobei Effizienz hier bedeutet, ein maximales Ergebnis mit minimalem Kraftaufwand zu erreichen.

Das Üben besteht zunächst in der Ausbildung der Fähigkeit, in sich hinein zu spüren und später in der immer weiteren Verfeinerung der Selbstwahrnehmung. Dabei geht es niemals um richtig oder falsch, sondern vielmehr darum, etwas zu spüren, ohne dies intellektuell werten zu wollen. Üben bedeutet hier weder Gymnastik noch Muskeltraining durch Wiederholung von als „richtig“ definierten Bewegungsabläufen. Wir lernen vielmehr, Unterschiede wahrzunehmen und dadurch zu erkennen, was sich in welcher Situation als funktioneller, effizienter und leichter erweist. Es gilt mehr und mehr Vertrauen in die Körperwahrnehmungen aufzubauen und so zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit der Motorik zu finden. Beim Üben der Urgestalten von Haltung und Bewegung werden wir erleben, dass hier vieles anders ist als wir es bislang als Musikerin und Musiker gewohnt waren. Disziplin und Ehrgeiz sind nicht gefordert. An ihre Stelle treten Neugier, Humor und oftmals viel Geduld. Es gilt sich die Zeit zu gestatten, die es braucht, bis die nötige Ruhe und erwartungsfreie Gelassenheit gefunden werden kann, aus der tiefe Empfindungen, nuancierte Wahrnehmungen und das wertfreie Erleben von Gefühlen möglich werden.

Welche Inhalte werden in Stufe 1 der Weiterbildung vermittelt?

- Durchlaufen aller Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst
- Erleben und Verinnerlichen der natürlichen Aufrichtung des Menschen
- Entdecken eines für das jeweilige Instrument oder die Stimme angemessenen Körperhaltungsgefühls als Grundlage für zielgerichtete, feinmotorische und effiziente Bewegungen am Instrument und eine geführte Atmung
- Erwerben von Kompetenz in individuell angemessener Stuhlwahl, Stuhlhöhe sowie Sitzflächenneigung
- Bewusstwerden über förderliche und hemmende Einflüsse auf die Musikermotorik und Atmung
- Optimieren von feinmotorischen Bewegungsvorstellungen am eigenen Instrument
- Erfahren von Möglichkeiten zur Verbesserung der Instrumentalergonomie

- Erlernen des pädagogischen Prinzips der Entlockung für die Vermittlung effizienter und dadurch nicht belastender Bewegungsabläufe
- Erwerben von präventiver Kompetenz für den Umgang mit möglichen künftigen Berufsmusikerinnen und -musikern im Rahmen der eigenen Unterrichtstätigkeit
- Befähigung indisponierende Faktoren in der eigenen Haltung, Spielmotorik, Atmung zu erkennen und aufzulösen
- Unterricht in Instrumentalpraxis

Welche Themen werden behandelt?

- Was ist mit Disposition gemeint?
- Was ist die Bedeutung von Urgestalt?
- Was sind die Urgestalten von Haltung und Bewegung?
- Was sind die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst?
- Was ist das Besondere der Musikermotorik?
- Wie unterscheidet sich die Motorik von Musikern, Schauspielern und Sportlern?
- Was ist das System der natürlichen menschlichen Aufrichtung (PSP)?
- Wie beeinflusst die Körperhaltung unsere Atmung und Bewegungsqualität?
- Wie funktioniert unsere natürliche Atmung und wie eine geführte Ausatmung?
- Was können wir am Haltungs- und Bewegungsausdruck erkennen?
- Was bedeutet ezentrisch und adzentrisch?
- Wie finde ich eine passende Stuhlwahl – Stuhlhöhe – Sitzflächenneigung?
- Was bewirkt das originale Dispokissen?
- Welche Auswirkungen haben Bewegungsvorstellungen auf Bewegungsketten?
- Wie finde ich für instrumentaltechnische Bewegungen zielführende Vorstellungen?
- Wie können wir Offenheit im Haltungs- und Bewegungsgefühl erleben?
- Was verstehen wir unter einer „offenen, schwebenden Hand“?
- Welche feinmotorischen Grundübungen gibt es?
- Wie erlebe ich Feinmotorik mit den Fingern und Lippen?
- Was sind Muster und Stereotype?
- Was ist der Unterschied zwischen Form und Funktion?
- Was sollte ich über die Unabhängigkeit der Hände wissen?
- Wie gehe ich mit Methodik und Traditionen um?
- Können Wörter wie Armgewicht, Fingerdruck, Greifen, Training, Feinmotorik, Atemstütze, Atemübungen, richtige Haltung, Technik, maximaler Ausdruck oder größte Emotion unsere Motorik beeinflussen?
- Was kann ich aus der Evolution des Menschen lernen?
- Welche Aspekte aus der Entwicklung von Bewegung sollte ich kennen?
- Was kann ich aus der Entwicklung frühkindlicher Motorik lernen?
- Was sollte ich über die Anatomie von Pyramidalis, Beckenboden und Bauchmuskulatur wissen?
- Was ist eine Moto-Unit, motorische Endplatte und Pyramidenbahn?
- Was sind die beiden Instanzen unseres Verstandes?
- Wie übe und lerne ich?
- Was verstehen wir unter dem pädagogischen Prinzip der Entlockung?

Was kostet das erste Weiterbildungsjahr?

Das erste Weiterbildungsjahr kostet 2500,-€.

Wann findet Stufe 1 der Weiterbildung statt?

Die Termine – jeweils samstags von 9:30 bis 20:00 Uhr – für das erste Weiterbildungsjahr sind:
28. September 2024, 02. November 2024, 07. Dezember 2024, 18. Januar 2025,
15. Februar 2025, 15. März 2025, 12. April 2025, 17. Mai 2025, 14. Juni 2025, 05. Juli 2025.

Wo findet die Weiterbildung statt?

Die Weiterbildung findet in der Kunst- und Musikschule Brühl, Liblarer Straße 12-14, 50321 Brühl, statt.

Gibt es eine maximale Teilnehmerzahl?

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Was ist zu den Terminen mitzubringen?

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte, warme Strümpfe, das eigene Instrument, Neugier und Interesse.

Gibt es verpflichtendes Arbeitsmaterial?

Als Arbeitsmaterial soll das Arbeitsbuch zu den Übungen der Urgestalten und ein originales Dispokissen erworben werden.

Was sind die Voraussetzungen zur Teilnahme an der Weiterbildung?

Professionelle Musikerinnen und Musiker, Musikstudierende und MusikpädagogInnen können sich ohne Aufnahmebedingungen zur Weiterbildung anmelden. Voraussetzung ist die kontinuierliche Teilnahme am gesamten Weiterbildungsjahr. Sollten Termine versäumt oder die Weiterbildung vorzeitig abgebrochen werden, muss die Teilnehmergebühr dennoch in voller Höhe gezahlt werden.

Wie, wo und bis wann kann ich mich anmelden?

Eine verbindliche Anmeldung ist in Form des unterschriebenen Anmeldeformulars per E-Mail und Briefpost an den Schriftführer der GDVVK, Urs Samuel Dietrich, bis zum 1. September 2024 zu senden: u.s.dietrich@gdvdk.de bzw. *Ruhrtalstr. 82, D-45239 Essen.*

Gibt es eine Mindestteilnehmerzahl?

Damit der Kurs finanziert werden kann gibt es eine Mindestteilnehmerzahl. Sobald diese erreicht ist, werden alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer umgehend benachrichtigt.

Wann steht fest, ob der Kurs beginnen kann?

Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, werden alle Teilnehmer, die sich bereits angemeldet haben, umgehend darüber benachrichtigt. Spätestens zum Anmeldeschluss am 1. September 2024 wird feststehen, ob der Kurs beginnen kann.

Auf welches Konto ist die Kursgebühr zu überweisen?

Die Kursgebühr ist auf das Konto der GDVVK bei der Sparkasse Wuppertal zu überweisen:
IBAN: DE67 3305 0000 0000 7941 80 – BIC: WUPSDE33XXX

Bis wann muss ich die Kursgebühr überweisen?

Mit der Anmeldung wird eine Anmeldegebühr von 250,-€ fällig. Der Restbetrag von 2.250,-€ muss spätestens zum 15.09.2024 überwiesen worden sein. Barzahlungen vor Ort sind leider nicht möglich. Bei Nichtzustandekommen des Lehrgangs wird die Anmeldegebühr in voller Höhe zurückerstattet.