

WANN: Samstag 16. September 2023

Zeit: 10.00-13.00

WO: Bewegungsraum, Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Kosten: CHF 100.-/Person

Anmeldung bei:

Magdalena Gassner m.gassner@alexanderalliance.de 077 475 50 27

Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34

Somatische Grundlagen für MusikerInnen: Ein Erlebnisworkshop unter der Leitung von Robyn Avalon

Stimme deinen Körper auf das Spielen deines Instruments ab

Du würdest niemals eine Geige einfach aus dem Koffer heben und sofort mit dem Spielen beginnen, ohne sie vorher zu stimmen. Auch würde kein Ensemble, ob Kammermusik oder Orchester, mit dem Spielen beginnen, ohne sich vorher aufeinander abzustimmen. Und doch wird MusikerInnen nicht beigebracht, ihren Körper beim Spielen zu stimmen. Auch beim Solospiel bist du im Duett – Du und das Instrument. Deine Fähigkeit, dich frei zu bewegen und die Schwingungen des Instruments durch deinen Körper schwingen zu lassen, ist ein wesentlicher Bestandteil, um die wahre Stimme des Instruments hervorzurufen.



In diesem praxisorientierten Workshop lernst du schnell und zuverlässig, wie du deinen Körper vor und während des Spielens bzw. Singens stimmst und wie du deine Intonation ständig anpassen kannst. Du lernst, sowohl zu *spüren* als auch zu *hören*, wenn dein Körper nicht im Einklang ist: wenn du deine Gelenke fest machst, unnötige Spannungen aufwendest oder dich auf eine Weise organisierst, die deine angeborene Koordination stört. Sobald du die Stimmung deines Körpers durch die Qualität der Harmonien und Resonanzen in deinem Spiel oder Gesang hörst, kannst du die Intonation deines Körpers auch während dem Spielen und Singen leicht anpassen und verfeinern – und bleibst freier, ausdrucksvoller und komfortabler.

Dieser Workshop steht allen SängerInnen und MusikerInnen jeden Levels offen. Bitte bringe dein Instrument mit.

Über Robyn:

Robyn beschäftigt sich seit fast 50 Jahren mit Alexanders Werk und kam erstmals als junge professionelle darstellende Künstlerin und Tänzerin damit in Berührung. Sie ist Gründungsdirektorin der Contemporary Alexander School und bietet zeitgenössische Lehrerausbildungsprogramme in Santa Fe, NM, Portland, OR, NYC, Cleveland und TX an; ist Co-Direktor der Alexander Alliance Europe und bietet Workshops, Lehrerausbildung und Postgraduiertenprogramme in ganz Europa an. Robyn ist die Schöpferin von Living in a Body™: The Quintessential Owner's Guide to Natural Movement, einem professionellen Body-Mapping-Zertifizierungskurs, der in mehrere Sprachen übersetzt und weltweit unterrichtet wird und sich an Pädagogen aller Disziplinen richtet.

In der Welt der klassischen Musik war Robyn in den letzten 40 Jahren Gastkünstlerin an zahlreichen Konservatorien und Universitäten weltweit und hat Studenten der meisten Konservatorien und großen Musikabteilungen in den USA unterrichtet. Derzeit unterrichtet sie Studenten an Juilliard, MSM, CIM, Oberlin und Curtis und leitet das Contemporary Alexander Program an der renommierten Meadowmount School of



Music; Zu ihren Kunden zählen Dutzende Opernhäuser, Ensembles und Orchester in ganz Nordamerika, Europa und Japan.

Sie ist Alexander Coach für das Isidore String Quartet, das kürzlich den prestigeträchtigen internationalen BANFF-Wettbewerb sowie den begehrten Avery Fisher Prize gewann, und ist derzeit eines der gefragtesten Kammerensembles in Nordamerika und Europa. ISQ ist außerdem das ansässige Quartett der Contemporary Alexander School, wo sie den Bereich der Kammermusik aktiv neu definieren.

Innerhalb der Welt der Alexander-Technik hat Robyn einen situativen und aktivitätsbasierten, zeitgemäßen Stil des Alexander-Unterrichts entwickelt, bei dem sie mit SchülerInnen arbeitet, während sie tun, was auch immer sie tun. Sie unterrichtet bei einer Orchesterprobe, auf einem Skipiste, in einem Büro, in einer Töpferei, in einem Pilates-Kurs, auf einem Golfplatz, an der Kletterwand oder beim Training für FallschirmspringerInnen. Sie ist auch für ihre Pädagogik im Gruppenunterricht und im Unterricht durch erfahrungsbasierten Übungen und Spiele bekannt, die sie weltweit auf Postgraduiertenebene anbietet.

Anmeldung bei:

Magdalena Gassner m.gassner@alexanderalliance.de 077 475 50 27

Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34