

## Weiteres

### Sprechstunde zu physiologischen & psychologischen Anliegen

Studierenden wird eine Anlaufstelle geboten, wo ihre individuelle Fragestellungen und Beschwerden im Zentrum stehen. Auf körperlicher und bewegungsseitiger Ebene kann die Koordination beim Instrumentalspiel, die körperliche Aufrichtung oder die Lösung von Verspannungen thematisiert werden. Für psychische Anliegen, die unmittelbar mit der Berufsausübung zu tun haben, kann sowohl präventiv als auch an akuten Anliegen gearbeitet werden.

#### Termine & Anmeldung

Einzelstunden nach Vereinbarung

#### Lehrende\*r

Hauke Siewertsen, [hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de](mailto:hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de)

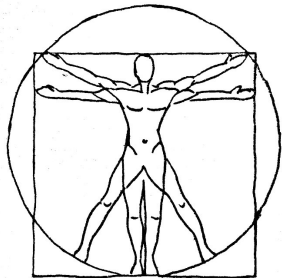
### Ambulanz

Das Institut für Musikphysiologie & Musiker-Medizin bietet eine ärztliche Betreuung für Studierende der HMTMH an und führt darüber hinaus eine Spezialambulanz für Patient\*innen mit instrumentalspielbezogenen Erkrankungen.

Um einen ärztlichen Untersuchungstermin bei Prof. Dr. med. Eckart Altenmüller oder Prof. Dr. med. André Lee zu vereinbaren, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat:

[immm@hmtm-hannover.de](mailto:immm@hmtm-hannover.de)

Tel. 0511 - 31 00 552



## Ansprechperson

### Hauke Siewertsen

Lehrkraft für Besondere Aufgaben im Bereich Bewegung  
Sportwissenschaftler (B.A.), Sportpsychologischer Experte  
(M.A.), Cellist (Dipl. Mus.)

Schiffgraben 48  
30175 Hannover

[hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de](mailto:hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de)

 **hmtmh**  
Hochschule für Musik  
Theater und Medien Hannover

Institut für Musikphysiologie und Musikmedizin  
Spezialambulanz für Musiker-Erkrankung

# Angebote im Bereich Physio- & Psychoprophylaxe

Sommersemester 2023

 **hmtmh**  
Hochschule für Musik  
Theater und Medien Hannover

# Physioprofylaxe

## Sensomotorische Aspekte des Übens und Lernens

Das Seminar beschäftigt sich mit der ganzen Bandbreite unterschiedlicher körperorientierter Verfahren für Musiker\*innen wie der Feldenkrais-Methode, Yoga, der Franklin-Methode und vielen weiteren Ansätzen. Studierende haben die Möglichkeit diese im Rahmen des Seminars kennen zu lernen und sich so einen Überblick zu verschaffen. Gleichzeitig sollen weitere sensomotorische Aspekte wie z.B. der Aufmerksamkeitsfokus beim Musizieren thematisiert werden.

### Termine & Anmeldung

Kurs I: Freitags 12.30 - 14 Uhr / Kurs II. Freitags 14.15 - 15.45 Uhr  
Anmeldung über das LMS

### Lehrende\*r

Hauke Siewertsen + Gastdozent\*innen  
[hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de](mailto:hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de)

## Körperwahrnehmung, Koordination und Aufmerksamkeitsschulung

Ziel des Kurses ist es Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit zu schulen sowie koordinative Vorgänge am Instrument zu verbessern. Es steht die Wechselwirkungen von Körper und Geist im Fokus: Körperliche Aufrichtung, Körperwahrnehmung und Spannungszustände in unserem Körper – alles hat Auswirkungen auf unsere Gedanken und Emotionen. Umgekehrt beeinflussen kognitive und emotionale Prozesse unseren körperlichen Zustand. Wie können wir diesen Umstand für uns nutzen? Nach welchen Prinzipien funktionieren körperorientierte Ansätze wie u.a. die Alexander-Technik und wie können wir von diesen Prinzipien in unserem Spiel profitieren?

### Termine & Anmeldung

Freitags 16.15 - 17.45 Uhr  
Anmeldung über das LMS

### Lehrende\*r

Hauke Siewertsen, [hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de](mailto:hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de)

## Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine Lernmethode zur Förderung der Selbstwirksamkeit in Form von bewusstem Denken und ökonomischeren Bewegungen. In Einzelstunden lernen Studierende, Ihr Denken, Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungen wieder in Einklang zu bringen, was sich durch mehr Kraft, präzisere Koordination, Leichtigkeit und mehr Beweglichkeit bemerkbar macht.

### Termine & Anmeldung

Einzelstunden nach Vereinbarung via Mail

### Lehrende\*r

Bo Johansson, [bo.johansson@yahoo.de](mailto:bo.johansson@yahoo.de)

## Feldenkrais-Methode

Mit der besonderen Aufmerksamkeit, welche in den Feldenkrais Lektionen gepflegt wird, wird eine neue Selbstverständlichkeit möglich. Denn bewusst bewegen und musizieren geht Hand in Hand mit Klangqualität und Wohlbefinden. Die Übernahme in den Musizieralltag gelingt, da über die aufgebauten Lernräume ein individuell entdeckendes Lernen im Vordergrund steht. Die Einhaltung z. B. einer empfohlenen Spielposition wird nicht mehr durch Befolgen oder Imitation der Anweisung erreicht, sondern spürbar und die eigene innere beste Organisation gefunden.

### Termine & Anmeldung

Lebendiges und müheloses Üben: Montags 13.30 - 14.45 Uhr  
Ruhe & Gelassenheit entdecken: Montags 15 - 16.15 Uhr  
Feldenkrais „da Coda“ (online): 17. & 18.6.2023, 13 - 18 Uhr  
Feldenkrais „Vivace“: Einzelstunden am 7.5. & 14.5.2023

Anmeldung via Mail

### Lehrende\*r

Christina Petersen, [petersench@lb.hmtm-hannover.de](mailto:petersench@lb.hmtm-hannover.de)

## Entspannungsverfahren

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen etablierter, wissenschaftlich anerkannter Entspannungsverfahren. Sowohl das Autogene Training als auch die Progressive Muskelentspannung werden hier in den Grundzügen erlernt, sodass die Teilnehmenden in der Lage sind ihr Spannungsniveau in für sie relevanten Situationen zu regulieren. Für ein besseres Verstehen werden dafür neurobiologische Grundlagen thematisiert.

### Termine & Anmeldung

Dienstags von 16.30 - 17.30 Uhr  
Anmeldung über das LMS

### Lehrende\*r

Hauke Siewertsen, [hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de](mailto:hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de)

## Integratives Körpertraining für Musiker\*innen

Wir arbeiten im integrativen Körpertraining mit einer besonderen Kombination von sowohl präventiv wie auch ausgleichend wirkenden Mobilisierungs-, Kräftigungs-, Dehnungs-, Entspannungs-, Sensibilisierungs- und Imaginationsübungen, wobei die Studierenden in enger Verbindung von Theorie und Praxis auch anatomische Grundlagen und Zusammenhänge erfahren und so die Chance haben, ihren Musiker\*innen-Alltag möglichst gesundheitsorientiert zu gestalten. Bitte Bewegungskleidung mitbringen!

### Termine & Anmeldung

Mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr  
Anmeldung über das LMS

### Lehrende\*r

Prof. Catrin Smorra, [catrin.smorra@hmtm-hannover.de](mailto:catrin.smorra@hmtm-hannover.de)

## Yoga

Yoga baut in gesunder Weise Flexibilität und Kraft im Körper auf. Im Kurs *Yoga für alle* wird eine Kombination aus Aktivität und Entspannung geübt, die Erdung und Ausgleich bringt. Wöchentlich wird auf verschiedenen Themenschwerpunkten aufgebaut. Keine Vorkenntnisse nötig.

*Basic Yoga* ist geeignet für alle, die mit Yoga neu beginnen, nach einer Pause wiedereinsteigen oder Lust auf eine ausgewogene und einfache Praxis haben. Anhand der Grundlagen des Yoga findet jede\*r einen sanften Einstieg in die Praxis.

### Termine & Anmeldung

Yoga für alle: Dienstags 13 - 14 Uhr  
Basic Yoga: Dienstags 14 - 15 Uhr  
Anmeldung über das LMS

### Lehrende\*r

Lara Heinemeier, [heinemeierl@stud.hmtm-hannover.de](mailto:heinemeierl@stud.hmtm-hannover.de)

# Psychoprofylaxe

## Mentales Training

Im Sinne einer prophylaktischen Arbeit werden in diesem Seminar mentale Übemethoden, Visualisierungstechniken, der positive Umgang mit Drucksituationen oder die Aufmerksamkeitsregulation thematisiert. Ergänzend werden Kenntnisse über psychologische und physiologische Mechanismen in Auftrittssituationen vermittelt, damit gezielt an Strategien zum besseren "Adrenalin-Management" gearbeitet werden kann.

### Termine & Anmeldung

Blockseminar: 12.6. & 13.6. 2023, 17 - 20.30 Uhr  
Anmeldung über das LMS

### Lehrende\*r

Hauke Siewertsen, [hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de](mailto:hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de)

## Achtsamkeit und Meditation

In diesem Praxisseminar geht es darum, den konkreten Nutzen von achtsamkeitsbasierten Übungen für das Musizieren zu erfahren und anzuwenden. Die in diesem Kurs vermittelten Inhalte haben das Ziel, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, zu erlernen in potenziellen „Drucksituationen“ (Konzert / Probespiel / Wettbewerb) voll präsent zu sein und effektiv auf ablenkende Gedanken und Emotionen (z. B. Auftrittsangst) reagieren zu können. Kursinhalte basieren u.a. auf dem Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS), einem empirisch gestützten Achtsamkeitsansatz (Baltzell & Summers, 2018).

### Termine & Anmeldung

Dienstags von 15 - 15.45 Uhr  
Anmeldung über das LMS

### Lehrende\*r

Hauke Siewertsen, [hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de](mailto:hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de)