

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

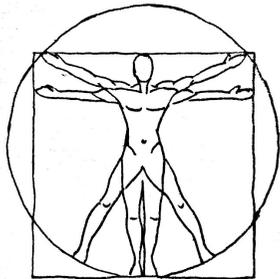
Ambulanz

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

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

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

Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin
Spezialambulanz für Musiker-Erkrankung

Angebote im Bereich Physio- & Psychoprophylaxe

Wintersemester 2023/24

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

Physioprofylaxe

Körperwahrnehmung, Koordination und Aufmerksamkeitsschulung

Der Kurs zielt darauf ab, die Körperwahrnehmung und die koordinativen Fähigkeiten am Instrument zu verbessern. Dafür werden Übungen durchgeführt, die ohne Instrument für alle anwendbar sind und es wird praktisch am Instrument gearbeitet. Prinzipien der Alexander-Technik spielen eine zentrale Rolle und ein besonderes Augenmerk liegt auf der Wechselwirkung von Körper und Psyche: Wie können körperliche Übungen zur Reduktion von Lampenfieber beitragen und welche Rolle spielen gedankliche Prozesse, um körperlich frei und flexibel musizieren zu können?

Termine & Anmeldung

Dienstags 12.15 - 13.45 Uhr
Anmeldung über das LMS

Lehrende*r

Hauke Siewertsen, 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

Entspannungsverfahren

Sich effektiv und wirksam erholen zu können ist die Voraussetzung dafür leistungsfähig und belastbar im Umgang mit Stress zu sein. 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 zu regulieren und sich nachhaltig zu erholen.

Termine & Anmeldung

Dienstags von 14 - 15 Uhr
Anmeldung über das LMS

Lehrende*r

Hauke Siewertsen, hauke.siewertsen@hmtm-hannover.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 16 - 17.30 Uhr
Feldenkrais Symphonie (online): Donnerstags 8 - 9 Uhr
Feldenkrais Basiswissen: Blockveranstaltung am 14.1. / 21.1. & 28.1.2024

Anmeldung via Mail

Lehrende*r

Christina Petersen, petersench@lb.hmtm-hannover.de

Sensomotorische Aspekte des Übens und Lernens

Dieses Seminar ist ein Kennenlernkurs unterschiedlicher körperorientierter Ansätze für Musiker*innen, die zur Gesundheits- und die Leistungsförderung beitragen können. In einzelnen Workshops werden u.a. die Alexander-Technik, die Feldenkrais-Methode, Yoga, das autogene Training sowie weitere Ansätze vorgestellt. Studierende haben die Möglichkeit diese im Rahmen des Seminars kennen zu lernen und sich so einen Überblick zu verschaffen. Gleichzeitig werden weitere sensomotorische Aspekte wie z.B. der Aufmerksamkeitsfokus beim Musizieren thematisiert.

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

Yoga - Hatha für Musiker*innen

Die Kombination aus Atemübungen, Meditation und Körperübungen auf der Yogamatte fördern sowohl deine innere als auch äußere Balance. Dieser Kurs richtet sich nach den besonderen Bedürfnissen von Musiker*innen, indem wir hier der oft hohen psychischen Belastung und den je nach Instrument typischen körperlichen Beschwerden und Haltungsschäden mit Yoga begegnen. Mal fließend, mal kraftvoller und mal ruhiger ist der Kurs für alle geeignet, die sich gestärkt, entspannter und mit sich selbst verbunden fühlen möchten.

Termine & Anmeldung

Dienstags 16 - 17 Uhr

Dieser Kurs findet in der HMTMH in Kooperation mit dem Zentrum für Hochschulsport statt. Anmeldung über das ZfH.

Lehrende*r

Merle Kasten, merle.kasten@gmx.de

Psychoprofylaxe

Mentales Training

In diesem Seminar geht es um den Umgang mit Drucksituationen beispielsweise bei Probespielen, Wettbewerben oder Konzerten und wie diese mittels Methoden des mentalen Trainings bestmöglich bewältigt werden können. Dabei wird u.a. auf Ansätze aus der Sportpsychologie zurückgegriffen und es werden Kenntnisse über psychologische und physiologische Mechanismen in Auftrittssituationen vermittelt, damit gezielt an Strategien zum besseren "Adrenalin-Management" gearbeitet werden kann.

Termine & Anmeldung

Blockseminar: 24.10.2023 / 21.11.2023 / 19.12.2023 / 16.1.2024 / 6.2.2024, jeweils 17 - 20 Uhr
Anmeldung über das LMS

Lehrende*r

Hauke Siewertsen, 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

Montags von 11 - 12 Uhr
Anmeldung über das LMS

Lehrende*r

Hauke Siewertsen, hauke.siewertsen@hmtm-hannover.de

