

[www.resonanzlehre.de](http://www.resonanzlehre.de)

**26 Jahre  
Wochenendkurs  
in Berlin  
mit  
Thomas Lange  
10./11. November 2018**

**Kurszeiten:**

Sa/So 10./11. November 2018,  
jeweils von 11-14 Uhr und 16-18 Uhr

**Ort:** ACTivity Schauspielschule Berlin  
Akazienstraße 27, 10823 Berlin, Eingang  
erster Hof, diagonal rechts, 2. Stock

**Kursgebühren:**

Aktive Teilnahme: 200,- €  
Aktive Teilnahme ermäßigt: 170,- €  
Insgesamt 7 Plätze

Gasthörer: 150,- €  
Gasthörer ermäßigt: 120,- €  
Tageskarte: 75,- €  
Tageskarte ermäßigt: 60,- €  
oder pro Stunde 15,- € / 12,- €

Gasthörer können an allen  
3D-Klangbewegungen  
in der Gruppe teilnehmen.

**Thomas Lange**

ist der Begründer der RESONANZLEHRE  
und unterrichtet seit über 27 Jahren  
Musikerinnen und Musiker aller  
Instrumente, Gesang und Dirigieren.  
Er ist Leiter des Ausbildungsganges  
RESONANZLEHRE in Berlin.

Violinstudium in Berlin und Paris bei  
Saschko Gawriloff, Thomas Brandis und  
Gérard Poulet.

Langjährige Orchestererfahrung u.a. beim  
Deutschen Symphonie-Orchester Berlin  
sowie den Berliner Philharmonikern.  
Tätigkeit als Dirigent und Leiter des  
Brandenburgischen Kammerorchesters  
Berlin.

Langjährige Erfahrung im Bereich  
Jazz bzw. freie improvisierte Musik.  
Konzerte in Deutschland, Österreich,  
Italien, Frankreich, Spanien, Irland und  
Südafrika.

Von 1997-2002 Dozent für  
RESONANZLEHRE an der Hochschule für  
Musik und Theater Hannover in  
Zusammenarbeit mit dem Institut für  
Musikphysiologie und Musikermedizin.  
2004 und 2005 Lehrauftrag für  
RESONANZLEHRE an der UdK Berlin.

2008-2012 Kooperation mit der  
Musikhochschule Frankfurt/Main.  
Zahlreiche Kurse und Seminare an  
Musikhochschulen, Musikschulen, für den  
Deutschen Tonkünstlerverband, auf den  
Stuttgarter Stimmtagen, für den  
Bundesverband Deutscher  
Gesangspädagogen, auf den  
Europäischen Kongressen für  
Musikphysiologie, für den NDR, beim  
Bayerischen Staatsorchester München  
und beim Schleswig-Holstein Musikfestival.

**28 Jahre  
RESONANZLEHRE**

**Angewandte Musikphysiologie  
für  
Musikerinnen und Musiker**

**10./11. November 2018  
in Berlin**

**mit  
dem Begründer der  
RESONANZLEHRE  
Thomas Lange**

## RESONANZLEHRE

### Angewandte Musikphysiologie für Musikerinnen und Musiker

Ein besonderes Merkmal der RESONANZLEHRE ist, dass der Klang und die musikalische Bewegung als Einheit aufgefasst werden. Eine Grundaussage der RESONANZLEHRE lautet: *Je resonanzreicher der Klang, um so müheloser und effektiver die musikalische Bewegung.*

Umgekehrt folgt daraus, dass eine substantielle Verbesserung der Bewegungsqualität in der Regel mit einer Verbesserung der Klangqualität einhergeht.

Dies führt zu einem Lehr- und Lernkonzept, bei dem Musikerinnen und Musiker direkt in der musikalischen Aktion betrachtet werden. Von dort aus werden die notwendigen Veränderungen für einen optimalen Körpergebrauch beim Instrumentalspiel, Singen oder Dirigieren vorgenommen.

Das Ohr ist über das Gleichgewichtsorgan mit sämtlichen Muskeln des Körpers verbunden. So gibt es über das Hören bzw. den Klang einen direkten Weg in das gesamte Bewegungssystem des Menschen. Die Funktionsweise dieses natürlichen audiomotorischen (hören-bewegen) Systems gilt es als Musiker zu erkennen und adäquat zu gebrauchen.

Die praktische Umsetzung wird im Kurs in Einzelstunden und Gruppenlektionen (Körperübungen) vermittelt. Es werden Mittel und Wege aufgezeigt, wie die zugehörige Bewegungsqualität für das eigene musikalisch-künstlerische Potential realisiert werden kann.

#### Kursthemen:

- Optimierung der musikalischen Bewegung: Maßstäbe und Orientierungen für einen regenerativen Gebrauch des Körpers beim Instrumentalspiel, Singen oder Dirigieren.
- Reduzierung und Auflösung von Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen.

#### Kursthemen (Fortsetzung):

- Entspannung: Wie bekommt man praktisch Zugriff auf Entspannung in der musikalischen Aktion.
- Musikphysiologisch günstiges Stehen und Sitzen: Maßstäbe und Orientierungen für die beiden Grundformen des Musizierens.
- Die dreidimensional ausbalancierte, zentrierte Bewegung: 3D-Klangbewegungen für eine musikalische Muskulatur.
- Audiomotorik: Hören als Führungsfunktion des Musizierens. Wie funktioniert die Koppelung und Synchronisation von Hören und Bewegen. Wie soll man eigentlich hören, um zu einer optimalen musikalischen Bewegungsqualität zu gelangen.
- Klangvolumen und Klangqualität: Verbesserung des Klanges für einen großen, tragfähigen Ton in allen Lagen und Bereichen.
- Fragen der Kondition und Ausdauer: Aufbau eines optimalen Verhältnisses von Kraftaufwand und Klangergebnis.
- Atmung beim Musizieren: Was unterscheidet die Atmung von Sängern und Bläsern von der Atmung bei Musikern, bei denen die Atmung nicht Hauptfunktion der musikalischen Bewegung ist. Freier Atemfluss beim Musizieren.
- Von der optimalen musikalischen Bewegungsqualität zur Realisierung der eigenen musikalisch-künstlerischen Aussage in Konzerten, Probespielen, Wettbewerben oder Prüfungen. Die Funktion von musikalischen Ausdrucksbewegungen.
- Praktische Anwendung am Stück: Fragen der Teilnehmer zu sogenannten schweren Stellen aller Art.
- Lampenfieber, Auftrittsängste etc.: Offene Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsorientierung sowie ein adäquater Körpergebrauch zur Behebung von Auftrittsneurose.
- Fragen aller Art: Ein großer Teil des Kurses richtet sich nach den individuellen Wünschen und Fragestellungen der Teilnehmer.

#### Anmeldung:

Thomas Lange, RESONANZLEHRE  
Schönhauserstraße 18 A, 12157 Berlin  
Tel.: 0173/2694678  
e-mail: thl@resonanzlehre.de  
Bankverbindung: Sparkasse Hannover  
IBAN: DE59250501801904511007  
BIC: SPKHDE2HXXX

-----

**Hiermit** melde ich mich für den Wochenendkurs RESONANZLEHRE am 10./11. November 2018 in Berlin an. Die Kursgebühren habe ich überwiesen, mir ist bekannt, dass bei Absage der Teilnahme die Hälfte der Kursgebühr fällig wird.

**Name:**

**Straße:**

**Ort:**

**Telephon:**

**e-mail:**

**Instrument:**

**Gesangslage:**

**Aktiv O**

**Gasthörer O**

**Unterschrift:**