

## Kursthemen:

- Optimierung der musikalischen Bewegung: Maßstäbe und Orientierungen für einen regenerativen Gebrauch des Körpers beim Musizieren.
- Reduzierung und Auflösung von Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen.
- Entspannung: Wie funktioniert entspanntes Musizieren, 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: 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. 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 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 „schwierigen Stellen“ aller Art.
- Anti-Nervositätstraining: Offene Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsorientierung sowie ein aufschwingender Körper zur Behebung von Lampenfieber und Auftrittsängsten.
- Fragen aller Art: Ein großer Teil des Kurses richtet sich nach den individuellen Wünschen und Fragestellungen der Teilnehmer.

## Kursgebühren:

Bei Anmeldung bis zum 15.6. 2018:  
470 € aktiv, 370 € passiv, Ermäßigte 420 € / 320 €  
Bei Anmeldung nach dem 15.6. 2018:  
500 € aktiv, 400 € passiv, Ermäßigte 450 € / 350 €

Für die aktive Teilnahme stehen 10 Plätze zur Verfügung.  
Gasthörer können an allen 3D-Klangbewegungen in der Gruppe teilnehmen.

Tageskarte passiv: 75 €, Ermäßigte 60 €  
Oder pro Stunde: 15 €, Ermäßigte 12 €

## Kurszeiten:

Mo 6.8.: 16-19 Uhr  
Di-Sa 7.8.-11.8.: 11-14 Uhr und 16-18 Uhr  
So 12.8.: 11-14 Uhr

## Kursort:

**exploratorium** Berlin  
Mehringdamm 55, 10961 Berlin,  
Saal 1, Eingang erster Hof, Aufgang C,  
U-Bahn Mehringdamm

# 27 Jahre RESONANZLEHRE

## Angewandte Musikphysiologie für Musikerinnen und Musiker

### Sommerkurs in Berlin

**6. bis 12. August 2018**

**Mit dem Begründer der  
RESONANZLEHRE  
Thomas Lange**

**Anmeldung und Information:**

Thomas Lange RESONANZLEHRE  
Schönhauserstraße 18 A, 12157 Berlin  
Tel.: 0173/2694678  
e-mail: thl@resonanzlehre.de  
www.resonanzlehre.de

**Bankverbindung:**

IBAN: DE59250501801904511007  
SWIFT-BIC: SPKHDE2HXXX

---

**Hiermit** melde ich mich für den Sommerkurs  
RESONANZLEHRE vom 6. - 12. August 2018 an.  
Die Kursgebühr in Höhe von Euro \_\_\_\_\_  
habe ich auf das obige Konto überwiesen.  
Mir ist bekannt, dass bei Absage der Teilnahme  
die halbe Kursgebühr fällig wird.

**Ich nehme teil: Aktiv  Passiv**

**Name:**

**Straße:**

**Ort:**

**Tel.:**

**e-mail:**

**Instrument/Gesangslage:**

**Ich bin Tagesgast: vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_**

**Unterschrift:**

**RESONANZLEHRE****Angewandte Musikphysiologie**

Ein besonderes Merkmal der RESONANZ-  
LEHRE 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  
Verbesserung der Bewegungsqualität in der  
Regel mit einer Verbesserung der Klangqualität  
einhergeht.

Dies führt zu einem Lern- und Unterrichtskon-  
zept bei dem Musikerinnen und Musiker direkt  
in der musikalischen Aktion betrachtet werden.  
Von dort aus werden die notwendigen Verände-  
rungen 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 Bewe-  
gungssystem des Menschen (Audiomotorik =  
Hören, Bewegen).

Die Funktionsweise dieses natürlichen audio-  
motorischen Systems gilt es als Musiker zu  
erkennen und adäquat zu gebrauchen.

Die praktische Umsetzung wird im Kurs in  
Einzelstunden und Gruppenlektionen (Körper-  
übungen) vermittelt.

Es werden Möglichkeiten und Wege aufgezeigt,  
wie die zugehörige Bewegungsqualität für das  
eigene musikalisch-künstlerische Potential  
realisiert werden kann.

27 Jahre Resonanzlehre  
[www.resonanzlehre.de](http://www.resonanzlehre.de)

**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  
Gerard Poulet.

Langjährige Orchestererfahrung u.a. beim  
Deutschen Symphonie-Orchester Berlin sowie  
den Berliner Philharmonikern.

Tätigkeit als Dirigent und Leiter des Branden-  
burgischen 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 RESONANZ-  
LEHRE an der Hochschule für Musik und  
Theater Hannover, dort Beteiligung an der  
Konzeption und dem Aufbau des Gesund-  
heitsprogrammes der Hochschule im Bereich  
Prävention in Zusammenarbeit mit dem Insti-  
tut für Musikphysiologie.

2004/05 Lehrauftrag für RESONANZLEHRE  
an der Universität der Künste Berlin.

2008-2012 Kooperation mit der Hochschule  
für Musik Frankfurt/Main.

2014/2015 Kooperation mit der  
Hochschule für Musik Graz, Österreich.

2017 Kooperation mit dem Bayerischen  
Staatsorchester München, Probespieltraining.

Zahlreiche Kurse, Seminare und Workshops  
an Musikhochschulen, Musikschulen, für den  
Deutschen Tonkünstlerverband, auf den  
Stuttgarter Stimmtagen, beim Bundesverband  
Deutscher Gesangspädagogen, auf den Euro-  
päischen Kongressen für Musikphysiologie,  
für das Institut zur Frühförderung musikalisch  
Hochbegabter der Musikhochschule  
Hannover, bei der NDR Radiophilharmonie  
sowie beim Schleswig-Holstein Musikfestival.