

## 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 1.6. 2020:  
520 € aktiv, 370 € passiv, Ermäßigte 470 € / 320 €  
Bei Anmeldung nach dem 1.6. 2020:  
550 € aktiv, 400 € passiv, Ermäßigte 500 € / 350 €

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

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

## Kurszeiten:

Mo 27.7.: 15-18 Uhr  
Di-Sa 28.7.-1.8.: 11-14 Uhr und 16-18 Uhr  
So 2.8.: 11-14 Uhr

## Kursort:

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

# 29 Jahre RESONANZLEHRE

## Angewandte Musikphysiologie für Musikerinnen und Musiker

### Sommerkurs in Berlin

**27. Juli bis 2. August 2020**

**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 27.7. - 2.8. 2020 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 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 Verbesserung der Bewegungsqualität in der Regel mit einer Verbesserung der Klangqualität einhergeht.

Dies führt zu einem Lern- und Unterrichtskonzept 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 (Audiomotorik = Hören, Bewegen).

Die Funktionsweise dieses natürlichen audiomotorischen 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 Möglichkeiten und Wege aufgezeigt, wie die zugehörige Bewegungsqualität für das eigene musikalisch-künstlerische Potential realisiert werden kann.

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

**Thomas Lange**

ist der Begründer der RESONANZLEHRE und unterrichtet seit über 29 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 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, dort Beteiligung an der Konzeption und dem Aufbau des Gesundheitsprogrammes der Hochschule im Bereich Prävention in Zusammenarbeit mit dem Institut 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, 2019/2020 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 Europäischen Kongressen für Musikphysiologie, für das Institut zur Frühförderung musikalisch Hochbegabter der Musikhochschule Hannover, bei der NDR Radiophilharmonie sowie beim Schleswig-Holstein Musikfestival.