

**Resonanzlehre kompakt! SPEZIAL zum 35-jährigen Jubiläum Resonanzlehre
4-stündiger Workshop mit einem performativen Vortrag zum Thema:**

MUSIKALISCHE FREIHEITEN

Die musikalische Performance als Ausdruck lebendiger Schönheit

Im Vortrag werden unterschiedliche Perspektiven der musikalischen Freiheit beleuchtet. Dabei wird auch darauf eingegangen, wie man das Denken so organisiert, dass das Denken die Qualität der KLANG-Bewegung nicht stört.

Es wird ferner erörtert, weswegen es für das Musizieren günstig ist, von musikalischen Freiheiten im Plural zu sprechen.

Nicht zuletzt wird die Frage beantwortet: **Was ist eigentlich der Flow des Flows?**

Und **KLANG-Bewegungsübungen** der Resonanzlehre zum Kennenlernen, zum Auffrischen, zum Vertiefen, mit **Thomas Lange**, dem Begründer der Resonanzlehre.

Termin: Freitag, 3. Oktober 2025, 15-19 Uhr

Ort: exploratorium Berlin, Zossener Straße 24, 10961 Berlin, Studio 2

Dieser Workshop ist ein **GESCHENK** und deswegen KOSTENFREI!

Anmeldung: thl@resonanzlehre.de

Wegen der begrenzten TeilnehmerInnenzahl ist eine Anmeldung per Mail UNBEDINGT erforderlich.

Die KLANG-Bewegungspraxis der Resonanzlehre

In diesem Workshop werden wir gemeinsam in der Gruppe die KLANG-Bewegungsübungen der Resonanzlehre praktizieren, im Stehen, im Sitzen, im Liegen auf dem Boden, im Gehen. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining für eine musikalische Muskulatur.

Grundprinzip ist dabei das Naturgesetz: „Eine Masse lässt sich am leichtesten über ihren Schwerpunkt bewegen.“ Der gesamte Körper wird über den Gesamtkörper-Schwerpunkt bewegt, Teile des Körpers, wie z.B. Arme, Beine, Hände, Finger, Kopf oder Kiefer über die entsprechenden Teilschwerpunkte. Dabei wird ein KLANG-Bewegungs-Mobilé kreiert, in dem alle Teile des Körpers sich gegenseitig unterstützen, und zwar dadurch, dass sich bei jeder Bewegung das gesamte Bewegungsmobilé in Echtzeit ausbalanciert.

Ausbalancierte Bewegungen führen zu ausbalancierten Muskeln. Ausbalancierte Muskeln sind frei von Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen und ermöglichen eine stufenlose Bewegungsdosierung in der jeweils erforderlichen Mischung von Spannung und Entspannung. Der Körper wird dabei mit fortlaufendem Praktizieren immer geschmeidiger und klangdurchlässiger. Der Energiefluss im Körper wird angeregt, die Atmung fließt frei und es stellt sich ein Gefühl von körperlicher und geistiger Frische ein. Die für MusikerInnen so wichtige Mischung aus Robustheit und Sensibilität sowie die natürliche Herausbewegung von Emotionen im Klang sind weitere Merkmale dieser Praxis.

Ich selbst praktiziere diese Übungen seit über 35 Jahren täglich. Wenn Sie mit mir gemeinsam praktizieren, profitieren Sie von der körperlichen KLANG-Bewegungs-Präsenz, die sich über 35 Jahre entwickelt hat, sowie dem gesamten Knowhow, was die Leichtigkeit, die Verfeinerung und Differenzierung der Praxis anbetrifft.

Die Praxis richtet sich natürlich hauptsächlich an MusikerInnen aber auch an TänzerInnen, SchauspielerInnen, SprecherInnen sowie an alle künstlerisch tätigen Menschen.

Auch für SportlerInnen, bei denen die Feinmotorik eine große Rolle spielt, z.B. beim Tischtennis, Golf oder Billard, ist der KLANG-Bewegungsansatz förderlich.

Im Joseph Beuysschen Sinne, dass jeder Mensch ein/e KünstlerIn ist, können eigentlich sehr viele Menschen daraus schöpfen. Bringen Sie gerne PartnerInnen, FreundInnen und KollegInnen mit. Das Ganze ist ein großer Spaß!

www.resonanzlehre.de