

Erfahrungen aus der musikpädagogischen Praxis mit Dynintegra®:

- 1. Erfahrungen eines Arztes für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde***
- 2. Erfahrungen als Unterrichtsfach an der Mittelschule***
- 3. Erfahrungen für den Klarinetten Unterricht***
- 4. Erfahrungen für die Querflöte***
- 5. Erfahrungen im Geigenunterricht***
- 6. Erfahrungen einer Musikschülerin***
- 7. Vorwort der Diplomarbeit der Studienrichtung IGPII***
- 8. Erfahrungen in der Schule***

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

1. Erfahrungsbericht eines Allgemeinarztes

Einführung zur Mitschrift des Kurses „Dynamische Integration“

Meine persönliche Vorgeschichte

Seit Mitte der siebziger Jahren hörte ich immer wieder von Feldenkrais und seinen Ansätzen zur Entwicklung von Bewegung. Was mich abhielt, mich näher mit seiner Methode zu beschäftigen, war einerseits die Art, wie sie oft vorgetragen wurde: So als könnte man mit mechanisch durchgeführten Bewegungen das Gehirn programmieren und bei allen auf die gleiche Weise die selben Effekte erzielen (z. B. zehn Grad weiter nach oben an die Decke schau) – das grenzte schon an den Versuch der Manipulation und war weit weg von dem, was ich immer als Lernen empfand: als einen Vorgang, bei dem ich zwar den Stoff mir und ich mich dem Stoff anpassen konnte, der aber letztlich für mich nicht steuerbar war, sodass ich mich immer freute, wenn eine Prüfung besser als erwartet klappte. Zum ändern waren die Übungen, so wie sie in Feldenkrais Buch „Bewusstheit durch Bewegung“ dargestellt sind, kaum mal bei jemandem anwendbar und ich lernte nie jemanden kennen, der mir das passend gezeigt hätte.

Zufällig war ich auf einer „Schmerzkonferenz“ in der Anästhesiologischen Abteilung im Krankenhaus Wangen, auf der das Ehepaar Grünling die Feldenkrais-Methode und ihre Weiterentwicklung zur Dynamischen Integration zeigten. Was mich bei der Präsentation ansprach, waren der vorsichtige und umsichtige Umgang mit dem Patienten, der eher einem Wechselspiel glich. Das kannte ich nicht aus den zahlreichen manualtherapeutischen und osteopathischen Fortbildungen, die ich bisher besucht hatte, wo eben auch das Machen und Programmieren im Vordergrund stand. So entschloss ich mich, die von den Grünlings angebotene Ausbildung zu machen.

Das erste, was ich dort lernte, war, *nicht* mitzuschreiben wie sonst auf Fortbildungen, sondern mich ganz auf die Bewegung und den Dialog mit dem Körper zu konzentrieren. Die Übungen konnte ich mir nicht behalten, sie in irgendwelche Schubladen zu stecken, z. B. den frühkindlichen Bewegungsmustern zuzuordnen, hätte allenfalls meinen Scharfsinn befriedigt, aber hätte ich dann etwas von den Übungen verstanden? So folgte ich – falls ich nicht gerade schlief – einfach den Ansagen von Heinz Grünling, genoss die Entspannung und den Spaß, den wir in der Gruppe hatten. Überraschend war für mich das Gefühl von Leichtigkeit nach dem Kurs. Stets spielte ich danach viel besser Cello, obwohl ich doch gar nicht geübt hatte.

Dass ich jetzt trotzdem einen Kurs mitnotierte, kam aus dem Bedürfnis, mir selbst und auch den anderen Teilnehmern die Übungen nochmals zu vergegenwärtigen. Es war mir jetzt, wo mir die Bewegungsweise vertrauter war, auch leicht möglich, zwischen der Lockerheit einer Übung und der fokussierten Arbeit des Schreibens zu wechseln, vergleichbar einem Musiker, der nicht nur auf dem Papier oder am Computer zu komponieren versteht, sondern der jederzeit bereit ist zum Instrument zu greifen und zu spielen.....

Theo

2. Erfahrungen als Unterrichtsfach an der Mittelschule:

VMS Bregenz - Stadt
Belruptstr.37
6900 Bregenz

Bregenz, im Mai2012

TÄTIGKEITSBERICHT

Sehr geehrte Damen und Herren,
seit 199L ist Frau Eva Hopf an unserer Schule als Vertragslehrerin im Fachbereich Musik tätig.
Eine mehr als zweijährige Ausbildung und weitere regelmäßige Fortbildungen befähigen Frau Hopf neben ihrer Tätigkeit als Instrumentalfachkraft, mit der ganzheitlich-sensomotorischen Lernmethode, DYNAMISCHE INTEGRATION - Dynintegra@ zu unterrichten, welche auf den Entdeckungen des Physikers Moshe Feldenkrais basiert und von dessen Schülerin Ruth Grünling zu einer eigenständigen Methode erweitert wurde.

Neuesten Forschungsergebnissen nach wird das sensomotorische Lernen für Schulkinder immer notwendiger, da nachweislich Störungen der Balance auch die kognitive Entwicklung beeinflussen. Immer häufiger sehen sich Lehrkräfte mit Defiziten wie Koordinations- und Bewegungsproblemen, Konzentrationsmangel, Hyperaktivität und eingeschränkter Lernfähigkeit ihrer Schüler konfrontiert und

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

alleine gelassen. Nachhaltiges Lernen wird durch derartige Barrieren erschwert bis nahezu unmöglich.

Die Dynamische Integration unterstützt Schülerinnen und Schüler in ihrer Körperwahrnehmung und sensorischen Integration. Sie fördert damit ein besseres Zusammenwirken von Haltung, Atmung und dynamischer Bewegung beim Musizieren, sowie beim schulischen Lernen. Mehr Leichtigkeit, schnellere Erfolge und Freude am Lernen stellen sich ein.

Aufgrund dieser Erkenntnisse befürworten wir an der Vorarlberger Mittelschule das Lernen über den kinästhetischen Sinn. Wir erleben diese Art des Unterrichtens als Bereicherung und förderungswürdige Erweiterung unseres pädagogischen Alltags. Bereits seit drei Jahren bieten wir im Rahmen von fachübergreifenden Förderstunden die Möglichkeit die Dynamische Integration kennen und anwenden zu lernen.

Bezeichnenderweise werden derartige Unterrichtseinheiten von unseren Schülerinnen und Schülern als „Wohlfühlstunden“ deklariert. Im Pflichtschulbereich ist unsere Schule mit diesem erweiterten Angebot leider noch einzigartig.

Bleibt zu wünschen, dass auch andere Institutionen den Wert dieser Methode entdecken und sich dieser zukunftsweisenden Pädagogik öffnen.

Roland Patsch, Schulleiter

3. Auszug aus einer Magisterarbeit Impulse von der Körperarbeit für den Klarinetten Unterricht von W.S.

Bei dem Einzelunterricht wie ich ihn kennengelernt habe, geht es um das passive Erleben neuer Bewegungsmöglichkeiten. Der Trainer erspürt die Einschränkungen der Bewegungsmöglichkeiten, vor allem durch Verspannungen und den eingeschränkten Spielraum der Gelenke.

Durch das Geschehen lassen einer Bewegung lernt die Sensorik, ohne dass wir es bewusst merken. Der Trainer zeigt dem Körper, welche erweiterten Möglichkeiten er hat, und diese können dann im Zusammenspiel zwischen aktivem Bewegen und passivem Bewegt werden ausprobiert und dadurch gelernt werden. Das Selbst-Bild wird erweitert. Es war für mich immer wieder erstaunlich, welche Auswirkungen eine Stunde Arbeit in der Dynamischen Integration mit sich brachte.

Der Gang war verändert und leichter, ich fühlte mich viel beweglicher, jede Bewegung machte Freude, die Atmung und die Geschwindigkeit der Bewegungen waren erweitert. Das Erleben in der Praxis ist Voraussetzung, um diese Methode wirklich kennenzulernen.

4. Erfahrungen aus der Praxis einer Professorin für Querflöte

Liebe Ruth, lieber Heinz,

nun muss ich doch kurz einmal berichten. Ich habe Freitag und heute Montag in einer der Pädagogikstunden meiner Kolleginnen DYNAMISCHE INTEGRATION, sensomotorische Bewegungslehre für MusikerInnen unterrichtet, je 1 Stunde! Und das Gleiche schon einmal auf einem Fortbildungskurs für Musiklehrer in Bregenz im Januar gemacht. Es macht mir total Spaß und kommt gut an. Ich habe beide Male eine Stunde im Liegen gemacht und dann eine Stunde im Sitzen und mit Instrument. Eigentlich wie eine Demonstration - ein Kick zum Selberanfangen für die jeweiligen Teilnehmer. Ich merke, wie ich zunehmend sicherer werde und mich nicht scheue, anzusagen oder auch hinzulangen, wenn nötig. Ich mache unglaubliche Erfahrungen - mit Hinlangen - wie viel oder wie wenig es für manche braucht, wie ängstlich viele sind und wie manchmal nur eine kleine Ermutigung ein Lächeln hervorruft. Oder natürlich alle immer wieder von Neuem überrascht sind, dass sie das Atmen vergessen!

Es ist eine faszinierende Arbeit und ich bin SO dankbar, dass ich die Gelegenheit hatte, über Jahre mit Euch zu arbeiten und freue mich, dass ich sie wiederhaben werde. Ich kann das alles nun nicht nur für mich anwenden, sondern wirklich einem größeren Kreis zugänglich machen (im Januar waren es etwa 20 Musiker, heute etwa 40 - alle mit verschiedenen Instrumenten). Ganz herzlichen Dank für alles, was ich lernen durfte von Euch!

Übrigens, B. Ch. hat einen 1. Preis im Land Vorarlberg gewonnen - auch sie hat ja immer wieder von Eurer Arbeit profitiert!

So, nun gehe ich schlafen und hoffe, es gehe Euch wohl. Liebe Grüße Eva.

5. Erfahrungsbericht einer Professorin über die Verwendung der Dynamischen Integration im Geigenunterricht:

Bogenzittern und spürbare Hemmungen in den Spielbewegungen machten die Schülerin sehr unglücklich und unzufrieden. Nach einigen Versuchen, ihr mit bewährten geigenmethodischen Übungen Erleichterung zu verschaffen, erkannte ich sehr schnell, dass diese allein nicht zum gewünschten Erfolg führen würden. So entschloss ich mich spontan, ihr eine Einzelsitzung in Dynamischer Integration zu geben. Nach circa 40-minütiger Arbeit waren Becken, Wirbelsäule und Schultergürtel völlig frei beweglich. Erneut ließ ich sie, ohne weitere geigentechnische Hinweise, ein paar Takte spielen. Ihre Körperhaltung hatte sich in eine sehr natürliche Position verändert, ihre Bewegungen waren leicht und fließend, der Geigenklang frei strömend und voll innerer Wärme. Ihr Gesicht strahlte, und ich empfand es als beglückend, mit der Dynamischen Integration ein Instrumentarium in der Hand zu haben, das weit über die geigenpädagogischen Kenntnisse hinausgeht.

6. Erfahrungsbericht Ruth , 24 Jahre

Als ich mich als Versuchsperson für die Diplomarbeit von Sabine Türtscher zur Verfügung stellte, hatte ich wenig Ahnung, was mich erwartete. Ich spielte vorder Einzelsitzung einen Teil eines Musikstücks auf der Geige, welches ich am Ende der Sitzung zwecks Vergleich wiederholte. Die Einzelsitzung lief komplett anders ab, als ich erwartet hatte. Bisher habe ich zum Zweck der Entspannung immer stärkere Sinneseindrücke wie z. B. Massage und Dehnungsübungen erlebt. Sabine arbeitete erst nur an meiner rechten Seite, um mir die Veränderungen besser spürbar zu machen. Mein erster Eindruck war, dass nicht viel zu passieren schien. Mit fortschreitender Dauer der Sitzung spürte ich, wie sich eine angenehme, entspannende Wärme in meiner rechten Körperhälfte ausbreitete. Am Ende empfand ich meinen Körper, als wäre er auf den Boden "hingegossen" worden. Meine beiden Körperhälften ruhten sich komplett unterschiedlich aus. Es war für mich verblüffend zu erleben, dass die sanften, scheinbar "unspektakulären", aber gezielten Bewegungen meinen Körper entspannten, zumal ich immer die Vorstellung hatte, dazu etwas tun zu müssen.

Beim wiederholten Vorspielen nach Ende der Übungen, fühlte ich mich lockerer und aufrechter. Ich kann die Arbeit mit der Dynamischen Integration jedem empfehlen, der seine Wahrnehmungsfähigkeit und Aufrechthaltung verbessern möchte. Besonders für Menschen, die wiederholt einseitiger Belastung ausgesetzt sind, ist diese Methode sehr geeignet.

7. Vorwort der Diplomarbeit der Studienrichtung IGP II vorgelegt von Sabine Türtscher: Körperarbeit an der Violine, Schmerzfreies Musizieren - ist das nur eine Wunschvorstellung von Musikern?

Durch meine Violinlehrerin im Konservatorium kam es zum ersten Kontakt mit der Feldenkrais-Methode und der Dynamischen Integration. Zunächst war mir nicht einmal bewusst, wie verkrampft mein Violinspiel war, und wie sehr dies die Qualität meines Spiels verminderte.

Mein Körperbewusstsein existierte so gut wie gar nicht, beziehungsweise spürte ich meinen Körper nur dann, wenn er schmerzte. Ich erinnere mich noch sehr gut an das erste Abschlusskonzert im Konservatorium. Wir begleiteten einen Satz des Fagott-Konzertes von W.A. Mozart. Der Satz war zwei Seiten lang, doch mir fiel schon nach der ersten Zeile "halb der Arm ab". Dennoch zwang ich mich dazu durchzuhalten.

Beinahe jeder Musiker kann auf solche oder ähnliche Ereignisse zurückblicken, die das Musikersdasein zur Qual machen. Wer schon einmal an diese Grenze gestoßen ist, beginnt nach einer Lösung zu suchen. Für mich war es die Dynamische Integration.

So entschied ich mich im Jahre 2000, die Grundausbildung für Dynamische Integration zu beginnen, um Möglichkeiten zu haben, in meinem eigenen Violinunterricht passend zu reagieren und so meinen Schülern Schmerzen zu ersparen.

Mein Interesse und die intensive sensorische Auseinandersetzung mit der Thematik bewegten mich schließlich, dies zum Thema meiner Diplomarbeit zu machen. Dabei habe ich schnell herausgefunden, dass das kognitive Wissen zwar wichtig für das Verständnis dieser Methode ist, dass es aber wenn es nicht angewandt und sensorisch begriffen wird, wertlos ist. Da im Rahmen einer schriftlichen Arbeit jedoch ausschließlich kognitives Wissen vermittelt werden kann und sensorisches Lernen nur durch TUN stattfindet, liegt die Umsetzung in der Hand des Lesers.

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

8. Erfahrungen in der Schule durch eine Fragebogenauswertung:

70 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 16 Jahren

des Hör-Sprachzentrums 88212 Althausen, Herzog-Albrecht-Allee 19,
wurden mit der **Dynamischen Integration®** unterrichtet (behandelt) und danach **anonym befragt**.

Alle befragten Schülerinnen und Schüler haben mindestens **drei Einzelsitzungen** (ca. 20Min. pro Einzelsitzung) von Herrn Holger Kröner, Realschullehrer, zertifizierter Dynamischer Integrator erhalten.

Beim Ausfüllen des Fragebogens konnten die Schülerinnen und Schüler mehrere Aussagen ankreuzen.
Bei der Frage: „Wie gefallen dir die Bewegungsübungen“, gaben 69 von 70 Schüler/innen an,

dass ihnen die Bewegungsübungen gut gefallen!

Die Schülerinnen und Schüler begründeten dies mit folgenden Aussagen:
Die Bewegungsübungen gefallen mir gut, weil

- sie schön ruhig und nicht anstrengend sind
- die Übungen mich etwas beruhigen
- es entspannend ist und im Schulstress gut tut
- man sich ausruhen kann und es gut tut
- man einfach mal kurz abschalten kann
- es den Schulstress weg bringt
- sie sehr angenehm sind
- es für den Körper gut tut und man so richtig entspannen kann
- der Unterricht ausfällt und in meiner Therapie auch gemacht wird
- niemand stört
- es einfach super und entspannend ist
- die Übungen leicht sind
- man relaxen kann
- ich entspannter werde und ich Lösungswege für Probleme finde
- es meine Sorgen und Stress verschwinden lässt
- ich ruhiger und lockerer werde
- man sich total relax t fühlt
- es mir hilft mich mal zu entspannen
- es beruhigend ist
- es entspannend und lustig ist
- es so ruhig ist
- es schön ist
- sie den Körper so gut durch bewegen
- es mir danach besser geht
- es mir gefällt und es mir Spaß macht
- die Übungen gegen mein Kopfweh helfen
- es Spaß macht und ruhig ist
- man danach lockerer und leichter ist
- es Spaß macht und mich beruhigt

Frage: Wie geht es dir nach den Bewegungsübungen?

- Ich fühle mich entspannt und ausgeglichen - 53 Schüler/innen
- Ich atme ruhig und tief - 48 Schüler/innen
- Ich spüre meinen Körper besser - 41 Schüler/innen
- Ich kann mich leichter bewegen - 40 Schüler/innen
- Ich bin etwas müde - 39 Schüler/innen
- Ich bin im Unterricht wach und konzentriert - 38 Schüler/innen
- Ich fühle mich etwas größer - 23 Schüler/innen
- Ich bin im Unterricht unkonzentriert - 07 Schüler/innen
- Ich habe Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen - 01 Schüler/innen
- Ich fühle mich unruhig und unausgeglichen - 00 Schüler/innen

Welche Veränderungen kannst du bei den Bewegungsübungen spüren?

- Ich kann mich entspannen und werde ruhiger - 55 Schüler/innen
- Ich atme leichter und ruhiger - 53 Schüler/innen
- Ich spüre Unterschiede zwischen der rechten und linken Körperseite - 42 Schüler/innen
- Ich kann in bestimmten Körperbereichen Wärme spüren - 39 Schüler/innen
- Ich kann meinen Kopf leichter bewegen - 38 Schüler/innen

Publikationen u. Erfahrungsberichte zur Dynamischen Integration - Dynintegra®

Allgäuer Institut für Feldenkrais & Dynamische Integration, D-87474 Buchenberg, Büro: Eschacher Str. 4
Tel. +49-8378-923161, Email: feldenkrais@dynintegra.de, Web: www.dynintegra.de

- | | |
|---|------------------|
| • Ich spüre, dass beunruhigende Gedanken verschwinden - | 24 Schüler/innen |
| • Ich kann keine Veränderungen spüren - | 08 Schüler/innen |
| • Ich werde unruhig und habe beunruhigende Gedanken - | 02 Schüler/innen |
| • Ich atme schwer und unruhig - | 00 Schüler/innen |
| • Ich fühle mich unwohl und verkrampft - | 00 Schüler/innen |

Weitere Puplicationen:

Wegweiser Gesundheitsberufe 2003

Neuerscheinung des Buches von Quaas (Agentur für Berufsplanung im Gesundheitswesen)

Fachzeitschrift: Physikalische Therapie

(Bundesverband VPT, Ausgabe Nr.1 Januar 1999)

Fachzeitschrift: Physiotherapie

(Schweizer Physiotherapeutenverband, Ausgabe 5, Mai 2000)

Fachzeitschrift: der deutsche badebetrieb (Nr.1 1988 Otto Haase Verlag)

Türtscher S. (2004): Körperarbeit an der Violine anhand der FK-Methode und der Dynamischen Integration, Diplomarbeit der Studienrichtung IGP II. Universität für Musik u. darstellende Kunst Wien
Steger W. (1993) Impulse von der Körperarbeit für den Klarinettenunterricht, Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Magister artium an der Hochschule für Musik u. darstellende Kunst Mozarteum, Salzburg