# Üben im Flow mit Andreas Burzik

PÉRIODE

Freitag, den 29. September 2023, 9.30 - 17.30 Uhr

LIEU

Regionale Musikschule Grevenmacher

21, rue de Trèves L-6793 Grevenmacher

ORGANISATEUR

Association des écoles de musique

FORMATEUR

**Andreas Burzik** 





formation organisée par

**Association des écoles de Musique** du Grand-Duché de Luxembourg



avec le soutien financier du

# Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode für alle Instrumente

Jeder Musiker kennt diese schönen Momente: Man taucht vollkommen ein in das, was man tut, nichts lenkt mehr ab, alles gelingt fließend und ohne Anstrengung, wir spüren: "Es" spielt! Üben im Flow ist eine für alle Instrumente und Gesang geeignete Übemethode, die hohe Konzentration mit Spiel- und Experimentierfreude verbindet. Sie bringt Leichtigkeit, Spaß und Kreativität in die Erarbeitung schwieriger Stücke oder Passagen. Üben und Musizieren sind nicht länger getrennt, sondern verschmelzen in einer spannenden, von den Sinnen geleiteten Entdeckungsreise, die das Geübte tief im Körper verankert. Diese Methode füttert unser "implizit-prozedurales" Wissenssystem, in dem komplexe Fähigkeiten wie z.B. Fahrradfahren gespeichert sind, mit genau den richtigen Informationen.

# Üben im Flow

Was im Flow erarbeitet wird, wird zum inneren Besitz und kann im Konzert dann leicht wiederholt werden.

Wichtige Aspekte der Methode sind

- ein besonderer Kontakt zum Instrument
- die Entwicklung eines speziellen Klangsinns
- das Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper
- der spielerische Umgang mit dem Studienmaterial

Die Teilnehmer sollten ihr Instrument und die Noten von ein oder zwei Stücken mitbringen, an denen sie arbeiten möchten. Es reicht jeweils eine kurze Passage von 2-3 Zeilen. Da es nicht ums Vorspielen geht, ist eine besondere Vorbereitung dieser Stellen nicht notwendig!





0 .....

## **Seminarablauf**

- Einführung in den Flow-Begriff, Entstehung, Forschung
- Einführung in die Methode: Die 4 Prinzipien des Übens im Flow
- Erste praktische Erarbeitung der Methode mit einem/r Freiwilligen vor der Gruppe
- Einzelarbeit mit verschiedenen Instrumentalisten vor der Gruppe.
- Flow-orientiertes Herangehen an besondere technische Schwierigkeiten
- Entstehenlassen einer musikalischen Interpretation
- Techniküben im Flow

Die praktische Arbeit wird durch kurze Inputs zu folgenden Themen aufgelockert:

- Neurobiologische Aspekte: "Was geschieht im Gehirn, wenn Musiker im Flow sind?"
- Motorisches Lernen: Wie lernt das implizit-prozedurale Lernsystem?

nter n

Mehr Informationen unter www.flowskills.com

Andreas Burzik ist Diplompsychologe und ausgebildeter Geiger. Neben seiner Vortrags-, Seminar- und Unterrichtstätigkeit arbeitet er als Psychotherapeut in eigener Praxis mit den Schwerpunkten psychologische Beratung von Musikern, Coaching, Auftrittstraining und Körperpsychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen in internationalen Fachzeitschriften, Vorträge, Seminare und Workshops zu den Themen Üben im Flow, Unterrichten ohne Erschöpfung und Lampenfieber in den USA, Europa, Russland, Australien und Neuseeland. Eigene Forschung zur Neurobiologie von Flow-Zuständen in Zusammenarbeit mit der Russischen Akademie der Wissenschaften. 2007-2016 Mentaltrainer der Orchesterakademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks, München.



### **INSCRIPTIONS & INFORMATIONS**

École Régionale de Musique Grevenmacher

(+352) 750311 4200 info@ermg.lu



formation organisée par

**Association des écoles de Musique** du Grand-Duché de Luxembourg

avec le soutien financier du



LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse