

[Download free pdf] Alexander-Technik für Musiker

Alexander-Technik für Musiker

Von Pedro del Alcantara

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF

Pedro del Alcantara



Gustav Bosse Verlag

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #42083 in BcherMarke: Gustav Bosse Verlag KGVerffentlicht am: 2002Abmessungen: 9.37 x .87b x 6.65l, Einband: Taschenbuch319 Seiten | File size: 66.Mb

Von Pedro del Alcantara : Alexander-Technik für Musiker before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Alexander-Technik für Musiker:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen55 von 61 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessant für viele Musiker/innenVon Michael B.Pedro de Alcantara beschreibt in diesem Buch zunächst sehr sorgfältig die Prinzipien der Alexander-Technik, bevor er ihren Gebrauch in allgemeinen oder in spezifisch musikalischen Handlungen darstellt. Schnell wird klar, dass alle Musiker/innen, die an einer Weiterentwicklung ihres Eigengebrauchs durch das Aufspren oder Verhindern berflssiger Muskelanspannung interessiert sind, von dieser Technik profitieren können, vorausgesetzt, sie sind dazu bereit, sich auf grundstzliche Vernderungen - nicht nur im Bereich der Musik - einzulassen und (liebgewordene, aber hinderliche)Gewohnheiten durch bewusste Steuerung ihrer Selbst zu ersetzen.

ProduktbeschreibungMusikliteratur

KurzbeschreibungEinführung in die Arbeitsweisen und Möglichkeiten der Alexander-Technik, speziell geschrieben für MusikerViele Musiker haben Probleme bei der Ausübung ihres Berufes. Sie kämpfen mit Gelenkschmerzen, Verspannungen durch Fehlhaltungen und Ermüdungserscheinungen oder aber sie leiden an bergroer Nervosität und Lampenfieber vor Prüfungen und Konzerten. Für all diese Bereiche bietet die Alexander-Technik wirksame Hilfe an, indem sie auf vielfältige Weise das Bewusstsein für den Gebrauch des Selbst, also die richtige Nutzung von Körper und Geist fördert und damit dazu beiträgt, Fehler zu vermeiden und eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten besser zu nutzen. Der Autor stellt anschaulich die Grundlagen der Alexander-Technik vor und befragt sie hier erstmalig konsequent auf den Bereich der Musik zum Nutzen aller Musiker und Pädagogen. Der Autor Pedro de Alcantara ist Absolvent der Yale School of Music. Er studierte die Alexander-Technik in London bei Patrick Macdonald und Shoshana Kaminitz und war drei Jahre lang als Lehrer am Alexander Institute tätig. Heute lebt er in Paris.