

# Workshop von Junko Otani Mast, Klarinettistin und A.T.- Lehrerin

Samstag, 11. April 2015 um 14Uhr45

## ALEXANDER TECHNIK für Klarinettisten

### Ein anderer Weg seine Instrumentaltechnik nachhaltig zu verbessern

Kennen Sie das Gefühl...

- ... eine schwierige Passage schon x-mal geübt zu haben und sie doch nicht oder nicht immer sauber und mit Leichtigkeit spielen zu können?
- ..., dass in Konzertsituationen plötzlich der Atmen zu kurz wird, der Mund austrocknet oder die Hände kalt und schwitzig werden?
- Kennen Sie die Enttäuschung am Konzert/ Wettbewerb nicht die beste Leistung gezeigt zu haben?
- ... oder kennen Sie sogar Schmerzen oder Verspannungen beim Klarinette spielen?

Dies alles sind Anzeichen dafür, dass Ihnen noch ein wichtiger Baustein für die Optimierung Ihres Instrumentalspiels fehlt.

Hier setzt die Technik / der Lernweg von F.M. Alexander an. Alexander Technik (kurz A.T. genannt) hat zum Ziel, *sein persönliches Potential ungehindert für die eigentliche Hauptaufgabe (Instrumentalspiel, berufliche und andere Tätigkeiten) entfalten zu können.*

A.T. ist keine Therapie. Trotzdem hilft sie auch bei Beschwerden aller Art, die durch *unbewusste* Fehlhaltungen und ungünstige Koordination entstanden sind.

Vielmehr ist A.T. eine pädagogische Methode /ein Lernweg *seine Gewohnheiten zu erkennen, zu verstehen und so zu verändern*, dass sich Verspannungen lösen, Nervosität und Anspannungen verschwinden und Schmerzen keine Chance geben. Ihre Anwendung weckt die „Körperintelligenz“ und fördert dadurch auch den Energiefluss und das psychische Wohlbefinden.

Mit etwas Geduld und der Bereitschaft Ihre Fähigkeiten auch auf einem anderen Weg zu fördern, können Sie Ihr Potential nachhaltig verbessern.

Zahlreiche Musiker aus dem Tonhalle Orchester Zürich, dem Berner Symphonieorchester, dem Sinfonie Orchester Biel Solothurn sowie Studenten der Hochschulen von Basel, Zürich, Bern und Genf gehören oder gehörten zu meinem Kundenkreis. Sie bestätigen die Wirksamkeit von A.T.

Kursleitung

Junko Otani Mast, Klarinettistin und AT-Lehrerin

Kurssprachen

Deutsch, (wenn gewünscht auch Französisch, Englisch und am liebsten natürlich Japanisch)