

# Workshopreeks voor muziekdocenten

## seizoen 2015/2016

### thema 'gezondheid'



Met steun van het Wim de Monchy Fonds organiseert Muziekhuis Deventer dit seizoen vier inspirerende workshops voor muziekdocenten rondom het thema 'gezondheid'. Hieronder vind je de aankondiging van de tweede workshop. De eerste workshop had het thema 'Mensendieck, hoe optimaliseer je speelprestaties bij leerlingen?' en werd op 15 oktober 2015 verzorgd door Mensendiecktherapeut Charlotte van der Burgh.

Inschrijving staat open voor iedereen die werkzaam is als muziekdocent, uit Deventer of daarbuiten. Van harte welkom!

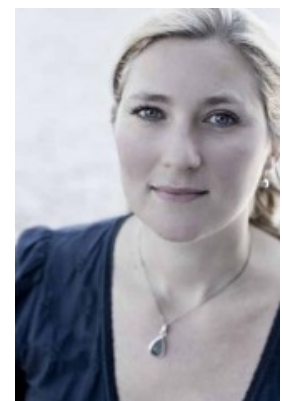
### Workshop 2 - Podiumbewustzijn

Tijd: Zaterdag 16 januari 2016,  
groep 1: 10.00 - 12.30 uur  
groep 2: 13.00 - 15.30 uur  
Docent: Mart Blom

Deze workshop is helemaal gericht op het met plezier kunnen spelen op een podium. De workshop biedt inzichten die je als docent zelf verder kunnen helpen, maar je ontwikkelt ook ideeën over de manier waarop je je leerlingen kunt ondersteunen bij het voorspelen.

#### Omgaan met zenuwen; de relatie tussen gevoel en gedachten

Als je je niet fijn voelt, bijvoorbeeld door teveel zenuwen voor het spelen, dan zijn je gedachten vaak ook negatief. Je adem stokt, je handen trillen, je knieën voelen ineens niet meer zo sterk. De gedachten zijn bijvoorbeeld; het lukt vast niet, zo kan ik niet spelen, ik lijk nu wel geblokkeerd terwijl ik daar in de studeerkamer geen last van had etc. Het wegdrücken van zenuwen of negatieve gedachten werkt vaak averechts, op een kwetsbaar moment (het concert) komen ze extra hard weer naar boven. We doen oefeningen die duidelijk maken welke gevoelens, gedachten en eventuele blokkades zich voordoen en die inzichtelijk maken wat je zou kunnen doen om er beter mee om te gaan.



#### Focus op de muzikale beleving/plezier en het naar buiten brengen van je eigen muzikaliteit

Vaak zijn leerlingen (maar ook professionals) bezig met wat een ander vindt van hun spel. Of met wat ze zelf vinden van hun spel. Ze leveren tijdens het spelen innerlijk commentaar ('dat was niet zo goed', 'dat ging best lekker', 'daar zit mijn leraar, wat vindt hij/zij?'). De focus ligt dan buiten datgene waar het eigenlijk om gaat, namelijk de beleving en de intentie van de muziek. Het is lastig om te concentreren op het stuk (zowel technisch als interpretatief) als

dit commentaar steeds meeloopt. We doen oefeningen die helpen om tijdens het voorspelen dichter bij je eigen manier van uitdrukken te komen, zodat het plezier in de uitvoering en het zelfvertrouwen groeien.

Deze workshop wordt aangeboden aan groepen van maximaal 8 deelnemers, zodat je in een kleine groep en een veilige sfeer kunt oefenen. Deelnemers kunnen hun eigen instrument meenemen.

Mart is werkzaam als haptotherapeut, maar is ook opgeleid als klassiek zangeres aan het Conservatorium van Amsterdam. Ze geeft therapie vanuit een eigen praktijk, en is daarnaast als docent Podiumbewustzijn verbonden aan het Conservatorium van ArtEZ hogeschool voor de kunsten.

Meer informatie over Mart: [www.blom-haptotherapie.nl](http://www.blom-haptotherapie.nl)

### **Praktische informatie:**

Wil je meedoen? Stuur dan een mail aan [info@muziekhuisdeventer.nl](mailto:info@muziekhuisdeventer.nl) en vermeld aan welke workshop (dag, tijd) je graag wilt deelnemen. Als je bericht krijgt dat je bent ingedeeld, ben je daarmee ook verplicht tot het betalen van de deelnemersbijdrage. Bij annulering van de workshop door de organisatie wordt het betaalde bedrag geretourneerd.

De prijs per deelnemer bedraagt €25,- excl. 21% BTW. Docenten die werkzaam zijn in het Muziekhuis krijgen 30% korting en betalen €17,50 excl. 21% BTW.

Het Muziekhuis ligt op loopafstand van station Deventer. Er is gratis parkeergelegenheid. Voor informatie over de locatie en route, zie [www.muziekhuisdeventer.nl](http://www.muziekhuisdeventer.nl).

Neem met vragen contact op met Iris van de Kamp via [info@muziekhuisdeventer.nl](mailto:info@muziekhuisdeventer.nl) of telefoon 06 4721 4907.

Graag tot ziens!