



**Judith
Rudman**
Graz



Workshop
Sa, 14.15 Uhr

Somatische Bewegungserfahrung als Basis für lebendigeres Musizieren – Movement Laboratory (Bewegungslabor): „Die Hand“

Judith Rudman

Lasst uns eintauchen in ein gemeinsames „somatisches musikalisches Bewegungslabor“! In diesem Workshop wollen wir uns dem Potenzial somatischer Bewegungserfahrung als Basis für lebendiges, gesundes Musizieren widmen. Akademisch angeeignete musikalische Techniken am Instrument können manchmal als „erzwungen“ erlebt werden.

Ein tieferes authentisches Empfinden unseres Körpers hat das Potenzial, diese Techniken organischer in das eigene Musizieren zu integrieren. Somit gestaltet sich unser Zugang zur Musik lebendiger und gesundheitsförderlicher. Räume für ein tieferes innerliches Erleben von „Musik an sich“ können eröffnet werden.

Wir werden uns in den 45 Minuten mit einer kleinen Bewegungsexploration der Hand und deren Verbindung zum Schultergürtel befassen.

Mitzubringen sind lediglich Neugierde und Offenheit - sich selbst und anderen gegenüber, die Freude am Erforschen von lebendiger Anatomie/Physiologie am eigenen Körper und eventuell das eigene Instrument zur Vorher-Nachher-Einfühlung.

Judith Rudman:

- Physiotherapeutin seit 2009 (FH Joanneum Graz: Bachelorarbeit im Bereich MusikerInnen-Medizin)
- Berufliche Erfahrungen in Kur und Rehabilitation mit den Schwerpunkten Pulmologie, Orthopädie/Traumatologie sowie Neurologie/Geriatrie
- 2013 bis 2021 Ausbildung am J.J.-Fux-Konservatorium Graz inklusive Abschlussprüfung im künstlerischen Hauptfach „Klarinette“ bei Arnold Plankensteiner
- Seit 2016 mehrjährige internationale Ausbildung zum Somatic-Movement-Educator nach der Methode des Body-Mind-Centering (R)
- seit November 2021 Ausbildung zur Yoga-Lehrerin an der Yoga-Akademie Austria