



**Judith
Rudman**
Graz (A)



Workshop
Fr, 15:45 Uhr

Fluids and the Flow of Music

Judith Rudman

Unser Körper besteht - je nach Lebensalter - durchschnittlich zu 60 -75 % aus Wasser. Wasser ist der Ursprung unseres Lebens hier auf der Erde, äußerlich wie auch innerlich.

Die Körperflüssigkeiten unterstützen in ihrer Physiologie als Transportsystem Präsenz und Transformation sowie einen mühelosen Dialog zwischen Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aktion. Leichtigkeit, Kontinuität, ein spielerischer Umgang mit Widerständen, Grenzen und Raum und klare Intention nähren als spezifische Qualitäten auch den künstlerischen Ausdruck. So drückt sich jede einzelne Körperflüssigkeit („Body“) auch in einem ganz persönlichen künstlerischen Stil („Mind“) aus. Manchmal wird dieses mühelose Musizieren auch als „Flow- Zustand“ wahrgenommen.

In diesem Workshop lade ich euch/Sie ein, mit mir gemeinsam exemplarisch den „Body-Mind- Dialog“ zwischen Blut und cerebrospinaler Flüssigkeit zu erforschen. Hierbei werden Methoden aus der somatischen Körperarbeit des Body-Mind-Centering (R) (geführte Meditation, Visualisation, geführte Bewegung, Somatisation, Vokalisation/Sounding, Berührung und verbaler Austausch in der Gruppe) verwendet.

Eine somatische Körperarbeit vertraut vor allem in die uns allen zugrundeliegende Intelligenz des Körpers. Für die Teilnahme am diesem Workshop sind insbesondere Offenheit, Neugierde sowie Improvisations- und Experimentierfreude willkommen. Vorerfahrungen in anderen somatischen Körperdisziplinen (Yoga, Feldenkrais, Qi Gong, Authentic Movement, Contact Improvisation...) sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Genauere Informationen zur somatischen Körperarbeit „Body-Mind-Centering“ finden Sie hier: www.bodymindcentering.com

- Physiotherapeutin seit 2009 (FH Joanneum Graz: Bachelorarbeit im Bereich Musiker_innen-Medizin)

- Berufliche Erfahrungen in Kur und Rehabilitation mit den Schwerpunkten Pulmologie, Orthopädie/ Traumatologie sowie Neurologie/Geriatrie

- derzeit angestellt an einer privaten Rehabilitationsklinik im Raum Graz
- laufende physiotherapeutische Fortbildungen
- 2016 bis 2022 mehrjährige internationale Ausbildung zum zertifizierten Somatic-Movement-Educator in der Methode des Body-Mind-Centering (R)
- 2021 bis 2022 Ausbildung zur zertifizierten Yoga-Lehrerin (YAA-300h) an der Yoga-Akademie-Austria

- Ordentliches Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)

- 2013 bis 2021 Ausbildung am J.J.-Fux-Konservatorium Graz inklusive Abschlussprüfung im künstlerischen Hauptfach „Klarinette“ bei Arnold Plankensteiner