

## **Was ist Dispokinesis?\***

Dispokinesis ist eine ganzheitliche Haltungs-, Ausdrucks- und Bewusstseinslehre speziell für Musiker. Sie wurde in den 1950er Jahren vom holländischen Pianisten und Physiotherapeuten G.O. van de Klashorst aus den anatomischen und neurologischen Grundlagen von Haltung und Bewegung im Hinblick auf Instrumental- und Gesangstechnik entwickelt.

Unterricht in Dispokinesis schließt eine Lücke zwischen Pädagogik und Medizin und bietet die Möglichkeit zur dauerhaften Verbesserung der individuellen Disposition professioneller Musikerinnen und Musiker. Die tiefen Ursachen von berufstypischen Muskelverspannungen, Schmerzen, Ausdrucks- oder Spielproblemen sowie von Hemmungen in der Instrumental- oder Atemtechnik können aufgedeckt und dauerhaft beseitigt werden.

Der Unterricht wirkt tief in die Vorstellungskraft des Musikers ein und hilft, seine sensorischen Fähigkeiten zu verfeinern. Dadurch hat er die Möglichkeit die motorische Umsetzung seiner musikalischen und klanglichen Vorstellungen sowie seiner Emotionen neu zu erleben. Die positive Änderung von Körperhaltung, Atmung, Muskeltonus und psychischer Verfassung führt zu neuer Leichtigkeit im Spiel und dadurch letztlich zu mehr Freiheit im künstlerischen Ausdruck.

\*Dispokinesis ist eine Wortschöpfung aus dem lateinischen *disponere* und dem griechischen *kinesis*. Es bedeutet *Freiheit in Haltung und Bewegung* oder *freies Verfügen über Bewegung*.

© **Joachim Schiefer 2004**