

# Wißner Musikbuch



**beim Üben kreative  
Potenziale entdecken**

FORUM MUSIKPÄDAGOGIK

Band 155 | Wißner-Lehrbuch

268 Seiten | Paperback | 17 × 24 cm

ISBN 978-3-95786-282-2 | 39,80 €

Erhältlich im Buchhandel oder  
unter [www.wissner-musikbuch.de](http://www.wissner-musikbuch.de)

Wißner

# Üben hilft eben doch!

Das Buch handelt vordergründig vom Üben, betrifft aber eigentlich das ganze Musikerdasein mit seinen Höhen, Tiefen, Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten. Ein beeindruckendes **Sammelwerk an Übungen, Denkanstößen und Informationen**, in dem Angelika Stockmann ihre jahrzehntelange praktische Arbeit mit Musiker\*innen zusammengefasst hat. Kaum eine Frage, die in diesem Buch nicht behandelt wird, seien es Rückenverspannungen nach langen Proben, Angst vorm Probespiel oder ein mangelhaftes Atemvolumen von Blechbläser\*innen. Viele Lösungsvorschläge sind abgeleitet aus der Dispokineses, der von van de Klashorst begründeten Bewegungslehre – keine »Methode«, jedoch ein Weg zur inneren und äußeren Leichtigkeit von Handeln und Spielen. Ziel ist es, das Musizieren nicht als mühevolleres Arbeiten an den körperlich-geistigen Leistungsgrenzen aufzufassen, sondern als kreatives Entdecken der eigenen Potenziale.

»» ***In diesem Buch wird der Kosmos des Musizierens aus der Warte des Übens und Lernens neu beleuchtet.***«

*(Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musiker-Medizin der HfMTM Hannover)*

**Angelika Stockmann**, ursprünglich Cellistin und Cellopädagogin, arbeitet seit vielen Jahren in ihrer *Praxis für Dispokineses und Formative Psychologie* mit Musiker\*innen an Spielstörungen und Ausdruckshemmungen. Sie prägte leitend den Ausbildungslehrgang *Dispokineses*, dem sie weiterhin als Dozentin verbunden ist, ist Lehrbeauftragte für Dispokineses am Peter-Ostwald-Institut an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln und unterrichtet regelmäßig an der Folkwang Universität der Künste Essen. Viele Jahre unterrichtete sie außerdem am Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit in Berlin.

Wißner

Wißner  
Musikbuch

Eine große Auswahl an aktuellen und informativen Titeln rund um Musikpädagogik und Musikwissenschaft!