

Saturday 8

14.30-15.30

FR

Programme de soutien au bien-être : technique Alexander

La technique Alexander est très efficace pour aider les musiciens à prévenir les blessures, à gérer leur trac et à jouer avec plus de liberté et d'aisance. En améliorant la conscience corporelle et en corrigeant les habitudes néfastes de tension, elle favorise une pratique plus saine et des performances plus durables, ainsi que l'épanouissement artistique et le bien-être à long terme des étudiants.

Nina Rotner est professeure certifiée ATVD de technique Alexander et maître de conférences au département de physiologie musicale de l'Université de musique et des arts du spectacle de Vienne (mdw). Elle s'appuie sur son expérience de musicienne de jazz (UdK/Hanns Eisler Berlin) et sur ses nombreuses années d'enseignement pour aider les musiciens à explorer la conscience, la coordination et le choix dans leur travail. Son approche encourage la curiosité et l'équilibre, guidant les interprètes vers des façons plus aisées, authentiques et durables de faire de la musique.

DE

Wellbeing-Support-Programm: Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist äußerst wirksam, um Musikern dabei zu helfen, Verletzungen vorzubeugen, Lampenfieber zu bewältigen und mit größerer Freiheit und Leichtigkeit aufzutreten. Durch die Verbesserung des Körperbewusstseins und die Bewältigung schädlicher Anspannungsgewohnheiten kann sie zu einem gesünderen Üben und nachhaltigeren Performance sowie zum künstlerischen Wachstum und langfristigen Wohlbefinden der Studierenden beitragen.

Nina Rotner ist ATVD-zertifizierte Alexander-Technik-Lehrerin und Senior Lecturer am Institut für Musikphysiologie der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (mdw). Sie nutzt ihre Erfahrung als Jazzmusikerin (UdK/Hanns Eisler Berlin) und ihre langjährige Lehrkompetenz, um Musikern zu helfen, Bewusstsein, Koordination und Entscheidungsfreiheit in ihrer Arbeit zu erforschen. Ihr Ansatz fördert Neugier und Ausgeglichenheit und führt die Musiker zu einer leichteren, authentischeren und nachhaltigeren Art des Musizierens.

ITA

Programma di promozione del benessere: tecnica Alexander

La tecnica Alexander è molto efficace nell'aiutare i musicisti a prevenire gli infortuni, gestire l'ansia da prestazione ed esibirsi con maggiore libertà e disinvoltura. Migliorando la consapevolezza del proprio corpo e affrontando le abitudini dannose legate alla tensione, può favorire una pratica più sana e una performance più sostenibile, nonché la crescita artistica e il benessere a lungo termine degli studenti.

Nina Rotner è un'insegnante di tecnica Alexander certificata ATVD e docente senior presso il Dipartimento di Fisiologia Musicale dell'Università di Musica e Arti Performative di Vienna (mdw). Attinge alla sua esperienza come musicista jazz (UdK/Hanns Eisler Berlin) e ai suoi molti anni di insegnamento per aiutare i musicisti a esplorare la consapevolezza, la coordinazione e la scelta nel loro lavoro. Il suo approccio incoraggia la curiosità e l'equilibrio, guidando gli artisti verso modi più rilassati, autentici e sostenibili di fare musica.