

Pour acheter ce document, rendez-vous sur
www.dalcroze.ch/informations-pratiques/centre-documentation/librairie/



Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze, ein Plus für die Senioren



EDITIONS PAPILLON

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze, ein Plus für die Senioren

*Länger jung bleiben
durch Bewegung und Musik*

Dokument verfasst von Marianne Wahli-Delbos
in Zusammenarbeit mit
Silvia Del Bianco, Ruth Gianadda und Gabi Chrisman



EDITIONS PAPILLON

Einsatz und Herausforderung der Rhythmik für Senioren

EIN NEUES FORSCHUNGSGEBIET

Über die eigentliche musikalische Schulung hinaus ist die Jaques-Dalcroze Methode eine ganzheitliche Erziehung, die sich seit ihrem Beginn in verschiedenen Bereichen, sei es bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, wie auch bei zukünftigen professionellen Instrumentalisten, Tänzer, Schauspieler, Pädagogen, Therapeuten..., als wirkungsvoll erwiesen hat. Sie bezweckt insbesondere die Energie, die Dauer und den Raum, die der Musik innewohnen, durch den Rhythmus der Bewegung miteinzubeziehen. Diese auf Klavierimprovisation gestützte Übungen fördern die Reaktionsfähigkeit und den Dialog. Der Gedanke, die Rhythmik als eine regelmässige körperliche Aktivität bei älteren Personen einzusetzen, ist neu und ihre positiven Wirkungen sind Gegenstand eines wachsenden Interesses in wissenschaftlichen und psychosozialen Kreisen.



Ein unregelmässiger Schrittrhythmus wird heute als ein hauptsächlicher Risikofaktor für Stürze bei älteren Personen angesehen. Minimale Veränderungen in der Schrittfolge können das Risiko eines Sturzes verdoppeln und dies umso mehr, wenn die Unregelmässigkeit durch doppelt beanspruchende Situationen erhöht wird, wie zum Beispiel Zählen während des Gehens.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Der Rhythmikunterricht am Institut Jaques-Dalcroze heute	7
An der Musikschule	7
Studiengang « Musik und Bewegung » an der Musikhochschule in Genf	7
Postgraduierte Ausbildungen am Institut Jaques-Dalcroze	7
Die Rhythmik zu Gunsten der Senioren	8
Einsatz und Herausforderung der Rhythmik für Senioren	9
Ein neues Forschungsgebiet	9
Die wichtigsten Etappen im Entwicklungsgang der Senioren Rhythmik	10
Aktuell: drei kontrastreiche Situationen	13
1. Wöchentliches Rhythmik-Werkstatt für Senioren am Institut Jaques-Dalcroze	13
2. Wöchentliches Rhythmik-Werkstatt im Pflegeheim	14
3. Zweimal wöchentliches Rhythmik-Werkstatt im Geriatriespital « Trois-Chêne »	16
Pädagogik der Senioren Rhythmik	19
Die Vorteile der Rhythmik nach Jaques-Dalcroze	19
Die Rolle der Musik, eine Sprache an sich	20
Der wichtige Platz der Improvisation und der « Mozart Effekt » ..	20
Die Bewegungen in der Rhythmik-Werkstatt für Senioren	22
Körper und Geist mobilisieren	23
Zweckmässige Modalitäten für die Organisation	24
Praktischer Weg	26
Beschreibung von im Rahmen der Studie zwischen den Universitätsspitalern von Genf und dem Institut Jaques-Dalcroze veranstalteten Werkstätten	26
1. Werkstatt	27
4. Werkstatt	31
8. Werkstatt	35
12. Werkstatt	38
16. Werkstatt	41
19. Werkstatt	45
24. Werkstatt	49

Pädagogische Bilanz dieser Erfahrung:	
Kursplan einer Werkstatt für Senioren in vier Phasen	52
Katalog mit zusätzlichen Übungen	55
Körpertechnik und Phrasierung	55
Visuell-motorische Koordination	56
Hören, Koordination, Sozialisierung	57
Taktwechsel	57
Gemeinsames Spiel	57
Fortbewegung imitieren	58
Bewegungen in eine bestimmte Richtung	58
Körperliche Improvisation	59
Führen – sich führen lassen	59
Persönliches Tempo – gemeinsames Tempo	59
Hören/Erfindung	60
Feinmotorik, Koordination, Geselligkeit, Einprägung eines Bewegungsablaufs	60
Erlebnisse der Teilnehmer einer Rhythmik-Werkstatt für Senioren . . .	61
Interviews, Äusserungen und Kommentare der Teilnehmer	61
Wieso haben Sie sich dazu entschieden, an dieser Werkstatt teilzunehmen?	61
Was haben Ihnen diese Rhythmikkurse gebracht?	61
Andere Erlebnisberichte	62
Sich mit der Musik austauschen durch die Gesten und Bewegungen unseres Körpers – Ruth Gianadda	65
Erleben – Erfahren – Berühren – Gabi Chrisman	66
Prävention und Gesundheitspolitik – Professor Reto W. Kressig . . .	67
Eine grosse Herausforderung – Doktor Andrea Trombetti	69
Das Sturzrisiko reduzieren, soziale Verbindungen wiederherstellen – Professor Olivier Beauchet	71
Ein gewagtes, originelles und gemeinschaftliches Projekt – Anne Winkelmann	72
Die Auswirkungen der Rhythmik nach Jaques-Dalcroze auf den Gang, das Gleichgewicht und die Stürze bei Senioren	74
Schlusswort	75
Bibliographie	76
Danksagungen	77

Fertiggestellt im April 2011,
gedruckt von der Atar Roto Presse SA,
Genève

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze, ein Plus für die Senioren

**Länger jung bleiben
durch Bewegung und Musik**

**Dokument verfasst von Marianne Wahli-Delbos
in Zusammenarbeit mit Silvia Del Bianco,
Ruth Gianadda und Gabi Chrisman**

Seit mehr als einem Jahrhundert belegt die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze in der Schweiz und ungefähr zwanzig Ländern auf vier Kontinenten einen führenden Platz im Musikunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

In jüngster Zeit wird sie als regelmässige körperliche Aktivität bei älteren Personen eingesetzt und ihre Trumphe zeigen sich mit immer grösserem Interesse in den wissenschaftlichen und psychosozialen Gebieten.

Nach fünf Jahren angewandter Forschung auf diesem Gebiet war es unser Wunsch, die Errungenschaften dieser neuartigen Anwendung zu Gunsten der Senioren zu teilen.

Silvia Del Bianco
Direktorin des Instituts Jaques-Dalcroze



ISBN: 978-2-940310-42-5



9 782940 310425



EDITIONS PAPILLON