



AKTUELLES

Schülerkonzerte

- **Bubikon, Di 22.11.2016, 18.30 Uhr**, Singaal Schulhaus Mittlistberg, verschiedene Klassen
Mi 23.11.2016, 18.30 Uhr, Singaal Schulhaus Mittlistberg, verschiedene Klassen
Do 24.11.2016, 18.30 Uhr, Singaal Schulhaus Mittlistberg, Saxophonklasse Raphael Schilt
Fr 02.12.2016, 18.30 Uhr, Singaal Schulhaus Mittlistberg, Violinklasse Karin Hender
- **Fehraltorf, Do 01.12.2016, 19.00 Uhr**, ref. Kirche, «Blinke, blinke, kleiner Stern!». Stimmungsvolles Adventskonzert mit Schülern der MZO und dem Schülerchor Fehraltorf
- **Gossau, Di 22.11.2016, 18.30 Uhr**, Singaal Schulhaus Berg, verschiedene Klassen
Mo 28.11.2016, 18.30 Uhr, Singaal Schulhaus Berg, verschiedene Klassen
- **Grüt, Do 01.12.2016, 18.30 Uhr**, Singaal Schulhaus Wolfrichti, Grüt, Adventskonzert, Pan- und Querflötenklasse Esther Matzinger
Mi 14.12.2016, 18.30 Uhr, Singaal Schulhaus Wolfrichti, Grüt, Adventskonzert, Violinklasse Ursula Butscher
- **Grünlingen, Mi 09.11.2016, 18.30 Uhr**, Mehrzweckraum Schulhaus Aussergass, verschiedene Klassen
- **Rüti, Mi 23.11.2016, 19.00 Uhr**, Amthaus-Saal, verschiedene Klassen
- **Tann/Dürnten, Do 24.11.2016, 19.00 Uhr**, Singaal Schulhaus Nauen, verschiedene Klassen
- **Tann, Mi 20.04.2016, 19.00 Uhr**, Singaal Nauen, verschiedene Klassen
Mi 29.06.2016, 19.00 Uhr, Singaal Nauen, verschiedene Klassen
- **Wetzikon, Sa 26.11.2016, 11.00 Uhr**, Saal Musikschulzentrum MZO, Violinklasse Antonia Paratore
Sa 03.12.2016, 11.00 Uhr, Saal Musikschulzentrum MZO, Adventsmatinée
- **Wolffhausen, Di 29.11.2016, 18.30 Uhr**, Geissbergsaal, verschiedene Klassen
Mi 30.11.2016, 18.30 Uhr, Geissbergsaal, Klavierklasse Elena Alambiaga

Konzerte Förderprogramm

Es spielen Schülerinnen und Schüler aus dem Regionalen Förderprogramm der Musikschule Zürcher Oberland, der Regionalen Musikschule Dübendorf, der Musikschule Uster Greifensee und der Musikschule Volketswil.

- **Wetzikon, Do 10.11.2016, 19.00 Uhr**, Saal Musikschulzentrum MZO
- **Dübendorf, Fr 11.11.2016, 19.00 Uhr**, Singaal Schulhaus Stägenbuck
- **Wetzikon, Sa 12.11.2016, 17.00 Uhr**, Saal Musikschulzentrum MZO

Konzert JAM Big Band MZO

- **Bubikon, So 04.12.2016, 14.45 Uhr**, Ritterhaus, Leitung: Jonas Labhart
- **Rüti, Mi 07.12.2016, 19.00 Uhr**, Sternenkeller, Leitung: Jonas Labhart

2. Wetziker Schulklassensingen im Advent

- **Wetzikon Fr 02.12.2016, 18.00 Uhr**, ref. Kirche
Sa 03.12.2016, 19.30 Uhr, ref. Kirche

Schulklassen aus Wetzikon singen unter der Leitung von Annette Stopp Weihnachtslieder aus aller Welt, begleitet vom Kindersinfonie-Orchester Wetzikon (Leitung Käthi Schmid Lauber) und einer Band der MZO.

Lehrerkonzert

- **Wetzikon, 06.11.2016, 17.00 Uhr**, Saal Musikschulzentrum Marianne Corazza, Querflöte, Antonia Höslí, Violoncello, Naomi Najayama, Klavier

Konzert Orgelspaziergang

- **Pfäffikon, So 29.10.2016, 09.30 Uhr**, ref. Kirche, Orgel: Tina Zweimüller
- **Fehraltorf, So 29.10.2016, 11.15 Uhr**, ref. Kirche, Orgel: Andrea Paglia

Konzert Jugendsinfonieorchester Crescendo

- **Tann, Fr 04.11.2016, 20.00 Uhr**, ref. Kirche, Leitung: Käthi Schmid Lauber

Top Klassik Zürcher Oberland

- **Wetzikon, Fr 28.10.2016, 19.30 Uhr**, Aula Kantonsschule Konzert des Trio d'Ante
- **Uster, Fr 02.12.2016, 19.30 Uhr**, Musikcontainer Spark in «Wild Territories»
- **Hinwil, Fr 16.12.2016**, ref. Kirche Adventskonzert - théléme und Musica Fiorita

Für MZO-Schüler/innen ist der Eintritt mit der MZO-Membercard gratis, Erwachsene erhalten mit der MZO-Membercard 15% Rabatt.

Konzerteinführungen für Kinder

Die Musikschule Zürcher Oberland bietet für ausgewählte Konzerte, welche besonders für einen Konzertbesuch mit der ganzen Familie geeignet sind, Einführungen für Kinder an. Die Musikpädagoginnen Franziska della Chiesa, Antipe da Stella und Helene Sägesser freuen sich auf viele Neugierige zwischen 6 und 12 Jahren.

Nächste Konzerteinführung zu Spark in «Wild Territories» Fr 02.12.2016, 19.30 Uhr, Musikcontainer Uster.

Weitere Infos zu Konzerten mit Einführung finden Sie auf der Homepage von Top Klassik Zürcher Oberland unter www.mkzo.ch oder unter www.mzol.ch.

Ensembles, Orchester und Chöre, Theatergruppen, Bandworkshops

Unsere verschiedenen Zusatzangebote sind die ideale Ergänzung zum Gesangs- und Instrumentalunterricht. Die Leitenden freuen sich jederzeit über Zuwachs.

Informationen zu den vielfältigen Möglichkeiten des Zusammenspiels erhalten Sie unter www.mzol.ch sowie auf unserem Zusammenspiel-Portal www.zusammenspielen.ch

Fortlaufendes Kursangebot

Eltern-Kind-Singen für Kleinkinder ab 15 Monaten und eine Bezugsperson: in Bubikon, Pfäffikon und Wetzikon

Musik und Bewegung für Kinder von 31/2 – 5 Jahren, in Grüt/Gossau

Rhythmik 60+ für Seniorinnen und Senioren in Hinwil und Wetzikon

Weitere Infos und Anmeldung: www.mzol.ch > Angebot/Unterricht

VERABSCHIEDUNG UND BEGRÜSSUNG

Wir danken den austretenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern:

Bettina Amacher, musikalische Grundausbildung/MGA
Donat Eymann, Horn
Peter Kern, Keyboard
Rico Tiegermann, Klavier
Thomas Widmer, Gitarre
Yvonne Kocher, Ortsschulleitung Grünigen
Nanetta Meyer, Ortsschulleitung Seegräben
Severine Wenger, Ortsschulleitung Wald
Denise Meier, Ortsschulleitung Wetzikon

Für die langjährige, wertvolle Mitarbeit an der MZO möchten wir uns sehr herzlich bedanken und wünschen für den neuen Lebensabschnitt alles Gute.

Neu an der MZO begrüßen wir:

Melanie Bechinger, Eltern-Kind-Singen
Sabrina Michel, Musik und Bewegung
Michèle, Musigchindergarte
Antonia Paratore, Violine
Anita Eicher, Ortsschulleitung Bäretswil
Evelyn Rentschler, Ortsschulleitung Grünigen
Gregor Schriber, Ortsschulleitung Wald

FERMATE

Herbst 2016



Musikphysiologie

Musikphysiologie an der Musikschule

Text: Prof. Dr. med. Dipl. Mus. Horst Hildebrandt

Zertifizierung bald erreicht

An der Musikschule Zürcher Oberland ist über die an der ZHdK musikphysiologisch ausgebildete Klavierlehrerin Mônica Kato Duarte und die von der Schulleitung konsequent unterstützten Lehrer-Weiterbildungen das Ziel einer Zertifizierung als «Gesundheitsfördernde Musikschule» bald erreicht. Eine gesundheitsfördernde Musikschule ist sich möglicher psychophysischer Belastungen und gesundheitlicher Probleme durch das Musikmachen bewusst. Sie fördert Prävention und Gesundheitsförderung bei ihren Musiklehrpersonen sowie deren MusikschülerInnen und bietet in regelmässigen Abständen musikphysiologische Weiterbildungsveranstaltungen an. Weiterhin bietet eine zertifizierte Musikschule ihren Lehrpersonen die kostenlose Möglichkeit zu einer bestimmten Anzahl von musikphysiologischen Beratungen bei Fachpersonen des Bereichs Musikphysiologie / Musik- und Präventionsmedizin der ZHdK an.

Was ist Musikphysiologie?

Musikphysiologie beinhaltet die Erforschung und Lehre der menschlichen Funktionen beim Musikmachen. Typische Schwerpunkte sind die physiologische Fundierung von Übungs- und Unterrichtskonzepten, die Prävention und Lösung von Spiel-, Gesangs- und Gesundheitsproblemen sowie die Leistungs- und Motivationssteigerung. Die für die Pädagogik anwendbare Musikphysiologie ist in ihrer Entwicklung eng mit den seit ca. 20 Jahren in der Schweiz (vor allem an der Zürcher Hochschule der Künste) entwickelten Angeboten in Lehre, Forschung und Beratung verbunden. Der Aufschwung der Musikphysiologie und Musikermedizin ab den 1980er und 1990er Jahren wurde wesentlich durch die in zahlreichen Ländern durchgeführten, alarmierenden Studien zum Gesundheitszustand der Berufsmusiker(innen), Musikstudierenden und Musikschüler(innen) ausgelöst.

Ist ein früher Anfang auf dem Instrument bedenklich?

Mittlerweile kann – wenn die zeitliche und repertoirebestimmte «Dosis» stimmt – auf fast allen Instrumenten in jungen Jahren gefahrlos begonnen werden. Die ergonomische Ausstattung

muss ständig dem Wachstum der Schülerinnen und Schülern angepasst werden und der Mythos von überlangen Übezeiten muss dringend aufgelöst werden. Sogar Profis werden für das Training mittlerweile Päckchen von 10 min. mit je 2 min Pause dazwischen und nach fünf Päckchen eine grössere Pause empfohlen. Bei anstrengenden Stücken sowie bei Kindern kommt es zu Empfehlungen von Blöcken, die sogar nur wenige Sekunden oder halbe Minuten dauern, aber durch ihre Wiederholung nach einer Kurzpause äusserst erfolgreich sind. Fast alles ist erlaubt, wenn die Dosis stimmt. Auch für Orchester- und Chorprojekte wird eine Aufteilung der Proben in kürzere wiederholte Blöcke empfohlen. Fleiss wird erst in Verbindung mit intelligenter Portionierung erfolgreich. Für das Gehirn geht es immer um den Wiederzugriff auf die zu übende Stelle und das Gefühl, noch frisch in die Pause zu gehen, ist ein guter Gradmesser für effizientes Lernen.

Typische Empfehlungen für die Musikschule

Ausser den genannten Zeitplänen (die auch die Unterrichtsstunde spannender machen) ist vor allem die Lösungsorientierung im Unterrichtsstil ein aktuelles Thema. Die Lehrperson sollte jeweils mehrere Lösungsmöglichkeiten für mögliche technische und musikalische Fragestellungen im Repertoire haben und es darf gerne eine Woche Recherche- und Nachfragezeit geben, bevor die Lehrperson in Eile irgendetwas empfiehlt. Viele Schnellinstruktionen aus der frühen Ausbildung finden sich nicht selten später auch bei renommierten Profis als Ursachen gesundheitlicher Probleme wieder, z.B. die Instruktion «Daumen rund», «Brustbein raus» oder «Einatmen heisst Becken und Unterbauch loslassen». Zu lösungsorientierten und physiologisch fundierten Anleitungstechniken können Kurse und Fortbildungen besucht werden. Die Schüler(innen) sollten Lösungen einfordern und nicht ruhen, bis der «Aha-Effekt» in der Stunde da ist. Schwere Stellen sollten nicht ohne Lösungsstrategie geübt und vorgetragen werden. Ebenso sollten Schüler(innen) Bühnenauftritte ohne gemeinsam erarbeitete Lösungsstrategien für ggf. übermässiges Lampenfieber verweigern.

Typische Beschwerden bei Musikern

Den Löwenanteil der Beschwerden bei Musiker(innen) machen mit Muskelüberspannung und -dysbalance, sogenannte schmerzhafte muskulo-fasziale Schmerzsyndrome und psychosomatische Belastungssituationen aus. Als typischer Auslöser fungiert meist ein Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit im Rahmen von Intensivprojekten und oder beruflichen und privaten Stressphasen. Die Erkenntnis, dass ungünstige Haltungs-, Atmungs- und Bewegungsmuster oftmals erst unter entsprechender zeitlicher Belastung stärkere Beschwerden auslösen, gilt nicht nur für den Amateurbereich (Stichwort: «Probenwochenende mit folgendem Arztbesuch am Montag»).

Weiterbildung als Schlüssel

Neben den oben genannten allgemeinen Vorschlägen zum Belastungsmanagement sollte ein übungsbasiertes Konzept zum Ausgleich und zur Prävention erarbeitet werden. Dieses kann am effektivsten von Professionellen des gleichen Instrument- oder Stimmfaches mit entsprechender pädagogisch-physiologischer Zusatzausbildung erlernt werden. Dabei ist die Musikschule Zürcher Oberland auf gutem Weg, die im Rahmen für die Zertifizierung als «Gesundheitsfördernde Musikschule» notwendigen Kurse und Beratungsangebote anzubieten. Ihr Team von Musiklehrkräften mit einem Weiterbildungsstudium in Musikphysiologie wird sich so bestimmt vergrössern.



Prof. Dr. med. Dipl. Mus. Horst Hildebrandt

Abgeschlossenes Violinstudium in Freiburg (D) und London sowie Medizinstudium in Freiburg. Weiterbildungen in sensu- und psychomotorischer Therapie sowie Schmerztherapie. Ausbildung als Dispokinesis-Therapeut. Tätigkeit als Geiger in Opern- und Rundfunkorchestern. Primarius des Hilaros-Quartetts und verschiedener Orchester sowie ab 1988 des Ensemble Aventure Freiburg. Ab 1997 Aufbau und Leitung des Fachbereichs Musikphysiologie/Musik- und Präventivmedizin an der Musikhochschule Winterthur Zürich, heute Zürcher Hochschule der Künste – Schwerpunkte: Lehre und Forschung bezüglich Prävention und Gesundheitsförderung, Lernstrategien und Hirnphysiologie, psycho-physiologisches Vorspiel- und Vorsingtraining.

Liebe Leserinnen und Leser

Nach der grossen Erholungszeit über die langen Sommerferien durften wir im noch jungen Schuljahr viele neue Schülerinnen und Schüler an der MZO willkommen heissen. Wir wünschen allen, dass sie musikalisch erfüllte Stunden erleben.

Nachdem wir in der letzten Fermate das Üben angesprochen haben, möchten wir in unserer Herbstausgabe der Fermate mit der Musikphysiologie auf ein wichtiges Thema hinweisen, welches oft vergessen wird. Wie kann das Üben möglichst effizient gestaltet werden? Wie können Überbelastungen beim intensiven Musizieren vermieden werden? Die MZO setzt sich seit einigen Jahren mit diesem Thema auseinander. Die Zürcher Hochschule der Künste ZHdK ist auf diesem Gebiet federführend. Dank der Zusammenarbeit mit der ZHdK erhalten wir die nötigen Inputs, damit wir die für uns so wichtigen gesundheitsfördernden Massnahmen für unsere Musiklehrpersonen sowie unsere Schülerinnen und Schüler umsetzen können. Lesen Sie mehr dazu im nachfolgenden Hauptartikel.

Die jährlich stattfindenden Stufentests sind von der Agenda der Musikschulen nicht mehr wegzudenken. Der Test ist freiwillig und soll Ansporn und Förderung zugleich sein. Beim Stufentest beurteilen Fachexperten das Vorspiel und geben ein mündliches Feedback ab. Die Austragungen in diesem Schuljahr finden am 18./19. März 2017 statt. Die Anmeldung ist online via stufentest.mzol.ch bis zum 30. November 2016 möglich.

Gerne machen wir auf unsere vielen Veranstaltungen, welche in den Monaten vor Weihnachten stattfinden, aufmerksam. Diese finden Sie unter «Aktuelles» in der Fermate und laufend aktualisiert in unserem Konzertkalender unter www.mzol.ch. Oder vernetzen Sie sich mit unserer Facebook-Seite, um an unserem vielseitigen Musikschulleben teilzunehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Musizieren und einen wunderschönen, goldenen Herbst.

Herzlich

Thomas Ineichen
Hauptschulleiter MZO

Musikphysiologische Angebote an der MZO

Musikphysiologische Beratung für Schülerinnen und Schüler sowie Musiklehrpersonen
Einzelstunden nach Vereinbarung

Stimm dich!
Workshop für Erwachsene

Ideal als Ergänzung zum Instrumentalunterricht. Die folgenden Themen werden bearbeitet:

- Auftrittskompetenzen entwickeln und stärken.
- Körperdisposition zum Musizieren.
- Die eigenen anatomischen/ physiologischen Ressourcen kennen und die körperliche Haltung beim Spielen optimieren.
- Aufwärme-, Cool down- und Dehnungsübungen.
- Tipps und Tricks fürs Lernen und Üben.

Infos/Kontakt:
Mônica Kato Duarte, monica.kato@mzol.ch, 079 949 99 66



Mônica Kato Duarte

Mônica Kato Duarte studierte an der Hochschule der Kommunikation und Künste der Universität São Paulo (Brasilien). Weitere Studien führten sie nach Wien und später an die Hochschule für Musik in Zürich zu Jürg von Vintschger (Konzertdiplom mit Auszeichnung) und Irwin Gage (Liedbegleitung). Seit 2003 unterrichtet sie an der Musikschule Zürcher Oberland. Mit Weiterbildungen in Musikphysiologie (DAS an der ZHdK), hnc, EFT, Neuro-Tuning und Angewandter Humanistischer Psychologie arbeitet Mônica Kato Duarte auch im Bereich Beratung und Coaching für Musiker.