



**Sophie Engel-Bansac**

**Kurs für Komponist\*innen und Tonmeister\*innen: Entspannung am Schreibtisch und am Computer: Kreativer und beweglicher Arbeitsplatz durch Feldenkrais.**

Die Musikerin und Feldenkraislehrerin Sophie Engel-Bansac gibt in diesem Kurs Ihre Methode und Erfahrung an die Studenten des Studiengangs Komposition und Tonmeister weiter.

Dieses Seminar befasst sich mit den Themen Körperwahrnehmung, Grundlagen der Anatomie, Selbstbild, Konzentrationsförderung, Entspannung bei der künstlerischen Arbeit sowie Entwicklung des Blickes und Ohres nach innen und nach aussen.

Die Studenten werden mit praktischen und theoretischen Übungen im Liegen und am Stuhl (Arbeitsplatz) in die Feldenkraisarbeit eingeführt.

Durch die nach Bewegungsabläufen strukturierten Lektionen kommen die Studenten in differenzierte Bewegungen und vertiefen dabei ihre Selbstwahrnehmung.

Erlebnisse über den Körper, die einem spürbar machen, dass viele ungenutzte Möglichkeiten in einem ruhen, bauen auch das Vertrauen zum eigenen künstlerischen Schaffen auf. Die Feldenkraisarbeit führt zur Entwicklung der Kreativität durch Erweiterung des Bewegungs- und Wahrnehmungs-Repertoires und damit zu mehr Spontaneität, Einfallsreichtum, Inspiration und Mut zu Erneuerung.

**Form des Kurses**

10-15 Studierende

8 Gruppenstunden \* 2h, inklusive Einzelberatung  
in den Kalenderwochen  
42 und 45-51

## Biographie Sophie Engel-Bansac



Sophie Engel-Bansac wurde 1976 in Zürich geboren und lebt in Berlin. Sie ist diplomierte Violinpädagogin, Konzertbratschistin, gieldizenzierte Feldenkraislehrerin® und Mutter zweier Kinder.

Sie studierte Violine bei Marianne Häberli und Viola bei Nicolas Corti an der Musikhochschule Zürich. Weiterführende Studien führten sie zu Christoph Schickedanz in Berlin und Barbara Maurer in Darmstadt. Sie war Stipendiatin der Rotary-Stiftung und besuchte Kurse an der Scuola Teatro Dimitri in Verscio, am IRCAM in Paris, sowie die Darmstädter Ferienkurse. Sie legt einen besonderen Schwerpunkt auf die Arbeit mit Komponisten der eigenen Generation und in der Integration der Stimme in Verbindung mit dem Instrument. Von 2002-4 war sie Bratschistin des Streichtrios "faktor 3", 2003-2009 auch des Trio Basso RGB, das sich gleichermaßen zeitgenössischen Kompositionen wie der Improvisation widmete. Als Gast spielte sie mit dem Ensemble Resonanz, dem oh ton ensemble, dem Ensemble Courage und dem Kammerensemble Neue Musik Berlin. Arbeit als Theatermusikerin u.a. an der Volksbühne und in den Sophiensälen Berlin.

Seit Ende des Studiums intensive pädagogische Tätigkeit, die zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema Bewegungswahrnehmung am Instrument führte.

Von 2002-2006 Unterricht in Alexandertechnik bei Sibylle Havemann.

Von 2006-2009 Ausbildung zur Feldenkraislehrerin® am internationalen Feldenkraiszentrum Chava Shelhav bei Miriam Pfeffer, Beatriz Walterspiel, Steven Rosenholz.

2009 Gründung der Praxis Musik und Feldenkrais in Berlin.

Seit 2012 Leitung von Feldenkrais Workshops u.a. Weiterbildung „Lampenfieber im Instrumentalunterricht“ am Konservatorium Bern, „Feldenkrais und Stimme“ am Symposium der Lohmann Stiftung, Orchester-Workshop an der Landesmusikakademie Berlin, Weiterbildung „Feldenkrais im Instrumentalunterricht für Streicher“ am Konservatorium Magdeburg, Lehrauftrag „Einführung in die Feldenkrais Methode für bildende Künstler“ an der Bauhaus Universität Weimar (Wintersemester 15/16), Feldenkraiscoaching Impuls-Masterclass für Dirigenten Berlin/Dessau, Workshop „Feldenkrais für Orchestermusiker“ Konzerthaus Berlin.

Seit 2020 Lehrauftrag für Musikphysiologie/Feldenkrais an der Universität der Künste Berlin.