



Sport am Klavier

Musizieren tut der Seele gut – und trainiert zugleich die grauen Zellen; denn Finger und Gehirn kommunizieren über unzählige Impulse. Diese sorgen dafür, dass bestehende neuronale Verknüpfungen besser genutzt und neue geknüpft werden: So aktiviert das Gehirn seine freien Kapazitäten. Besonders intensiv ist dieser Effekt, wenn das Gehirn mit einer bisher unbekanntem Aufgabe konfrontiert ist.



Wer daher beim Klavierspielen auch noch dynamisch sitzt, schlägt mehrere Fliegen mit einer Klappe! Denn das sanfte Schwingen aktiviert die Rückenmuskeln und beugt Verspannungen vor, die Bewegungsvariationen fordern Koordination und Gleichgewicht, regen somit das Gehirn an. Die Aufnahmefähigkeit steigt, man lernt spielerisch, mühelos und man behält das Gelernte auch leichter.



Auf dem Mi Shu Klavierstuhl spielt die Wirbelsäule aktiv mit
Für das Klavierspielen mit Bewegungsvariationen im Sitzen ist der Klavierstuhl „Mi Shu“ (www.mishu.de) besonders gut geeignet, denn er ist höhenverstellbar und zudem in seiner Beweglichkeit sehr variabel. Das flexible Stecksystem bietet eine Vielzahl an Einstellungsmöglichkeiten: Je nachdem, wie man den Stuhl verwendet, werden ganz unterschiedliche Gruppen der innersten, autochthonen Muskeln direkt an der Wirbelsäule aktiviert. Diese dienen der Auf- und Ausrichtung, sie sind die Steuerungsmuskulatur der zentralen Achse in uns und daher von besonderer Wichtigkeit.



Der Mi Shu Klavierstuhl – im **Red Dot Design Award 2011** als „Winner“ ausgezeichnet – inspiriert an vielen Instrumenten und vor allem am Klavier zum aktiven, lebendigen Sitzen und eröffnet damit ganz **neue Wege des Übens und Musizierens**. Nach dem Ansatz des „Differenziellen Lernens“, das derzeit von Prof. Schöllhorn am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Uni Mainz erforscht wird, trägt Variantenreichtum im Prozess des Einübens nachweislich dazu bei, dass das Ergebnis nicht nur qualitativ besser, sondern auch langfristig stabiler wird. Und zudem macht dieses abwechslungsreiche Sitzen eine Menge Spaß! So gelungen lässt sich das Nützliche mit dem Schönen verbinden.

Leichter lernen durch
variantenreiche Bewegung:
Der Mi Shu Klavierstuhl
aktiviert die Wirbelsäule
und zugleich das Gehirn.

Wünschen Sie nähere Informationen zum Thema
variantenreich Sitzen und differenzielles Lernen am Klavier?

e-mail info@mishu.de



Tel. 08092 - 85 266 58

Video: www.youtube.com/LebendigesSitzen



PROBESITZEN und EINFÜHRUNG
in MÜNCHEN am Sa, 24.09.2011 von 20.30-21.30 Uhr:
Klangheilzentrum München, Dr. Wolfgang Friedrich
Ötztaler Straße 1B in München (Nähe Harras (U3))

miShu | Gabriele Wander

Bahnhofstr. 4, 85567 Grafing bei München

Tel. 08092 / 85 266 58, Fax 08092 / 33 65 58

info@mishu.de | www.mishu.de