



IMPRO-BASISKURS
IM KLAVIERFLUSS

MODUL 3

Modul 3 - Schmerzfrei am Klavier

Deine stabile Steuerzentrale / die Aufrichtung des Körpers

- Unsere Energiezentrale (EZ) ist in unserem Schoss, genauer unterhalb unseres Bauchnabels.
- Von der Energiezentrale (EZ) her steuern wir all unsere Bewegungen. Von da aus steuern wir, wie viel Gewicht unseres Oberkörpers wir in welchem Moment auf die Tasten weiterleiten
- Die Gravitation (G) erdet uns, stabilisiert unseren Oberkörper, ermöglicht freie, entspannte Schultern
- Die Schultern geben sich der Gravitation hin
- Auch die Arme leiten ihr Gewicht auf die Finger weiter
- Über die Finger drückt das Armgewicht die Taste runter, wo das Gewicht einen Ton auslöst

