



Ausgabe 3/ 30.3.2020

Liebe alle

Und wieder hat die FERMATA angeregt und inspiriert. Vielen Dank für Eure Rückmeldungen! Dieses Mal gibt es einen kleinen Rückblick auf ein vergangenes Programm, einige Übetipps und eine anregende Kolumne zur körperlichen Fitness in den eigenen vier Wänden. Es freut mich sehr, Euch wiederum einen exklusiven Beitrag für die FERMATE zu präsentieren. Danke dir, Camilla, für diese unwiderstehliche Anleitung!

Tragt Sorge zu Körper, Geist und Herz!

Es grüsst Euch,

Hugo

---

### **Tanz den Triangel!** *Gastbeitrag von Camilla Hofmann\**

"Der Floss ist tot. Es lebe der Triangle Dance! Dieser Tanz bietet ein Quarantäne-taugliches Fitnessprogramm für drei Personen, im selben Haushalt lebend, da halten wir uns streng an die Anweisungen des BAGs. Zusätzlich sind die minimalen Abstände in der Aufstellung durch einen Meter Armlänge gewahrt, kein Grund also es nicht auszuprobieren, ausser bei grippeähnlichen Symptomen. Und das Beste, wenn man das Muster mal geknackt hat, sorgt der Triangle Dance für jede Menge gute Laune, was in Krisenzeiten ja auch nicht zu verachten ist. Haben sich also drei Tanzwillige gefunden, nimmt jeder seine Position ein:

Position A springt immer mitte, links, rechts. Position B rechts, mitte, links und Position C links, rechts, mitte.

Entscheidend ist auch die Aufstellung (diese Erkenntnis ist ausschlaggebend für den Erfolg, was im Tutorial zu wenig betont wird). Im Dreieck muss man sich so aufstellen, dass Person A, die Person C rechts und die Person B links von sich hat. Dann bleibt nur noch die Auswahl einer geeigneten Musik, aber da seid ihr ja die Experten. Filmische Dokumentationen über Erfolgserlebnisse sind selbstverständlich erwünscht. Und für alle Flossanhänger: Der Floss ist selbstverständlich nicht totzukriegen und passt immer noch in jede Choreografie. Viel Spass!"

<https://www.youtube.com/watch?v=BOBQvoO3Fvo>

*\*Camilla Hofmann ist Tänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin und Mentaltrainerin und unterrichtet an der ZHAW. Ihr Text entstand exklusiv für die FERMATE.*

## Rückblick *Glücksmusik*: "Light Music" - Die hohe Kunst der Schwerelosigkeit

"I have never acknowledged the difference between serious music and light music. There is only good music and bad music." (Kurt Weill)

In unseren *Glücksmusik*-Konzerten hatten wir mit Ronald Binge, Eric Coates und Leroy Anderson drei Komponisten im Programm, die Musik geschrieben haben, die man im Deutschen auch unter dem hölzernen Begriff "Gehobene Unterhaltungsmusik" schubladisieren könnte. Das englische Pendant trifft es eindeutig besser: Es geht um Musik, die, auch als "Easy listening" definiert, nicht das Drama und die Tiefe betont, sondern unangestrengt Flügel verleiht (Anm. d. Red: Red Bull ist kein Newsletter-Co-Sponsor). Die Ursprünge dieser Art von Musik finden wir beispielhaft bereits bei Mozart (Eine kleine Nachtmusik) und Haydn (Sinfonien und Divertimenti), in der frühen Romantik bei Arthur Sullivan und im Wiener Walzer des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Mit dem Aufkommen der grossen romantischen Sinfonik schien es dann auf einmal angebracht, die Musik in Genres zu verwalten: Hier das Ernste, da das Leichtbekleidete. Was für ein Irrtum! Gerade bei den ganz grossen Komponisten erleben wir, dass Pathos und flüchtige Betörung zueinander gehören, Elemente desselben menschlichen Daseins sind. Oder wie es Francis Poulenc, einer der grossen Virtuosen im Wechselspiel zwischen Versenkung und Verführung formulierte: "Lieber elegante Vulgarität als falsches Pathos."

Meine Light Music-Auswahl für Euch: Robert Farnons Portrait of a Flirt. Enjoy!

<https://www.youtube.com/watch?v=W0v-RgmqEqs>



## Üben in Zeiten der Corona

Heute versuchen wir uns im "mentalen und stillen Üben" - sowohl quarantäne- wie auch nachbartauglich!

- 1 Wählt euch ein beliebiges Stück/ eine beliebige Stelle aus, nicht zu lange, maximal 2 Minuten Spielzeit. Nehmt das Instrument. Die Streicher\*nnen spielen nur links, das heisst sie greifen die Noten, ohne dabei den Bogen zu benutzen. Die Bläser\*nnen greifen die Noten, ohne zu blasen. Behaltet unbedingt alles bei, Rhythmus, Artikulation, Dynamik - kurz: Spielt so, wie wenn ihr ganz normal spielen würdet.
- 2 Als nächsten Schritt legt ihr die Instrumente zur Seite und geht dasselbe Stück nur im Kopf durch. Schaut auf die Note und stellt euch gleichzeitig vor und fühlt, was euer Körper an Bewegungen vollziehen würde, streichend, blasend und greifend. Spürt ganz bewusst, wie es sich anfühlen würde: der Kontakt zum Griffbrett, die Muskeln, die Spannung, der Atem etc.
- 3 Jetzt nehmt ihr eure Instrumente und spielt das entsprechende Stück "normal", mit allem Drum und Dran.

Viel Vergnügen!