

Alphorntherapie für CF-Betroffene

Programm für den Weekend Workshop vom 18.10.- 20.10.24

Eliana Burki hat mit dem ehemaligen Chefarzt der alpinen Höhenklinik, Bruno Knöpfli, für Kinder mit Cystischer Fibrose eine spezielle Musiktherapie mit dem Alphorn entwickelt und aufgebaut. Ab dem Jahr 2000 war sie deshalb mehrmals pro Jahr für jeweils eine Woche in der Klinik und brachte dort den Kindern das Alphornspielen bei. Abschliessend wurde die Woche meistens mit einem halböffentlichen Konzert von Eliana gekrönt.

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass diese Therapieform den erkrankten Kindern nachweislich geholfen hat. Leider wurde die Höhenklinik in der Zwischenzeit geschlossen.

Leider ist Eliana Burki 39jährig an einem Hirntumor verstorben. Finanziert aus Trauerspenden rund um den Abschied von der renommierte Alphorn-Virtuosin, konnten wir einen Wochenendkurs für CF-Patienten rund um das Thema Alphorn ins Leben rufen.

Unter Mitwirkung von Martin Roos, Hornist und Musiklehrer, Bruno Knöpfli, Arzt, Salome Burki, Sportwissenschaftlerin und Schwester von Eliana, und Adrian Burki, Arzt und Vater von Eliana, haben wir ein entsprechendes Programm für Sie zusammengestellt.

Zu den Inhalten:

Alphorn

Anhand von Übungen ohne Instrument und Mundstück erlernen wir zuerst die Blastetechnik. Mit einer gezielter Mund- und Lippen-gymnastik lernen wir, die notwendige Spannung für die verschiedenen Tonlagen auf- und abzubauen. Danach folgen Übungen mit dem Mundstück und schliesslich mit dem Alphorn. Die entsprechende Wirkung auf den Sekretfluss lässt sich ebenfalls gut beobachten.

In der Gruppe lernen alle voneinander. Wir spielen nicht durcheinander, sondern versuchen einzeln das Gelernte umzusetzen. Nicht alle fühlen sich in der gleichen Tonhöhe wohl, nicht alle sind gleich talentiert, aber alle werden lernen, ein paar Töne zu blasen. Alle TeilnehmerInnen bekommen ein eigenes Mundstück.

Atmen, Entspannen, Bewegen - Zentrieren

Wir starten mit einer Atmungsübung, die uns bewusst hilft, in den Brust- und Bauchraum zu atmen. Diese Form der Atmung beruhigt unsere Nerven und schenkt uns ein Gefühl von Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

Sanfte Mobilisations- und Dehnungsübungen der seitlichen Zwischenrippenmuskulatur sowie der Nieren- und Lungenflügel lösen Verklebungen und schaffen Raum. Es folgen Übungen, die den Körper kräftigen und unseren Geist fokussieren.

Abgerundet wird die Stunde mit intensiven Dehnungsübungen im Hüftbereich, die uns ein Gefühl von Offenheit und Leichtigkeit mitgeben.



Freitag, 18. Oktober 2024

Programmpunkt	Zeit	Thema/Inhalt	Referenten
Ankunft im Centre Saint-François	ab 17.00 Uhr	Bezug der Zimmer	
Nachtessen	19.00 – 20.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen	
Informationen	20.30 – 21.30 Uhr	Kursablauf Medizinische Aspekte, Vorstellung der Alphorntherapie	Adrian Burki Bruno Knöpfli

Samstag, 19. Oktober 2024

Programmpunkt	Zeit	Thema/Inhalt	Referenten
Frühstück	08.00 – 09.00 Uhr	individuell	
Einführung	09.30 – 10.15 Uhr	Kennenlernen des Alphorns, Blastechnik	Martin Roos
Erste Versuche	10.45 – 11.30 Uhr	Übungen ohne und mit dem Instrument	Martin Roos
Mittagessen	12.00 – 13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	
Mittagspause	13.00 – 15.00 Uhr	Zur persönlichen Verfügung	
Fitness 1	15.00 – 16.15 Uhr	Atmen, Entspannen, Bewegen, Zentrieren	Salome Burki
Pause	16.15 – 16.45 Uhr	Erfrischung	
Alphorn	16.45 – 18.00 Uhr	Übungen mit dem Alphorn	Martin Roos, Adrian Burki, Bruno Knöpfli
Nachtessen	18.15 – 19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen	
Konzert	19.30 – 20.00 Uhr	Kleines Konzert, im Anschluss Film über Eliana Burki	Martin Roos, Bruno Knöpfli, Adrian Burki

Sonntag, 20. Oktober 2024

Programmpunkt	Zeit	Thema/Inhalt	Referenten
Frühstück	08.00 – 09.00 Uhr	individuell	
Fitness 2	09.30 – 10.45 Uhr	Atmen, Entspannen, Bewegen, Zentrieren	Salome Burki
Pause	10.45 – 11.15 Uhr	Erfrischung	
Alphornstunde	11.15 – 12.15 Uhr	Übungen mit dem Instrument	Martin Roos
Mittagessen	12.30 – 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	
Mittagspause	13.30 – 15.00 Uhr	Zur persönlichen Verfügung	
Alphorn spielen und Abschlussbesprechung	15.00 – 16.00 Uhr	Gemeinsames Schlusskonzert	Martin Roos, Bruno Knöpfli, Adrian Burki

