

Kurs: „Zdrav muzičar tokom čitavog profesionalnog života“/The Lifelong Healthy Musician

IN.TUNE – alijansa inovativnih univerziteta za muziku i umetnost u Evropi – organizuje **besplatan online kurs u okviru celoživotnog učenja**, koji će se održavati od 2. februara do 23. marta 2026. godine. Kurs je namenjen profesionalnim muzičarima i svim osobama koje rade u oblasti muzike, a fokusiran je na **očuvanje zdravlja i dobrobiti tokom celokupne profesionalne karijere**.

Termin: svakog ponedeljka, od 2. februara do 23. marta 2026. godine

Vreme: 19.00–21.00 (CET)

Način realizacije: online (Zoom)

Prijava:

<https://forms.mdw.ac.at/frontend-server/form/provide/203/>

Ciljna grupa

- Muzičari i muzičke profesionalce: izvođače, pedagoge i stvaraoce
 - Sve koji rade u muzičko-umetničkom i obrazovnom okruženju
-

Ciljevi i koristi

Kurs pruža **znanja zasnovana na savremenim istraživanjima**, kao i proverene primere dobre prakse u cilju unapređenja lične dobrobiti. Polaznici će imati priliku da:

- sagledaju sopstvenu profesionalnu praksu iz perspektive zdravlja,
 - istraže strategije očuvanja zdravlja kroz individualne zadatke,
 - razmenjuju iskustva i komuniciraju sa drugim profesionalcima.
-

Sadržaj i tematske oblasti

Kurs nudi **holistički pristup izvođačkoj i pedagoškoj praksi**, kroz tri ključne oblasti:

- fizičko blagostanje,
- kognitivno blagostanje,
- psihološko blagostanje.

Svaka oblast objedinjuje **naučne uvide i praktične metode**.

Format i trajanje

- Online nastava (Zoom)
 - 8 susreta u trajanju od po 2 sata (ukupno 16 sati)
 - Svi susreti se održavaju od 19.00 do 21.00 (CET)
 - Obavezna prijava:
<https://forms.mdw.ac.at/frontend-server/form/provide/203/>
-

Program i predavači

Dr Enric Guaus

Istraživač, ESMUC i profesor, Univerzitet Pompeu Fabra, Španija

Prevenција gubitka sluha

Sesija je posvećena prevenciji oštećenja sluha, nepovratnog problema sa kojim se mnogi muzičari već suočavaju. Nakon pregleda osnovnih teorijskih pojmova (decibeli, slušni sistem i dr.), učesnicima se nude praktični saveti i strategije za dugoročno očuvanje profesionalnog zdravlja.

Poruka je jasna: zaštitite svoj sluh – u suprotnom, muzika može postati buka.

 2. februar | 19.00–21.00 CET

Karen van der Starre

Docentkinja, Norveška muzička akademija

Telo muzičara i prevencija povreda

„Bez bola nema napretka?“ – sesija se bavi naprezanjima, povredama, njihovim uzrocima i posledicama, kao i načinima prevencije. Biće obuhvaćeni osnovi anatomije i fiziologije, razumevanje razvoja snage i izdržljivosti, kao i mehanizmi nastanka povreda.

 9. februar | 19.00–21.00 CET

Dr Alexandra Türk-Espitalier,

Flautistkinja, fizioterapeutkinja, viša predavačica, Univerzitet za muziku i scenske umetnosti u Beču

Inspiracija iz prirode, života i umetnosti – nadogradnja na temu tela muzičara

Radionica je namenjena muzičarima koji sviraju asimetrično držane instrumente i podstiče otvaranje ka razumevanju suživota simetrije i asimetrije u telu i pokretu.

 16. februar | 19.00–21.00 CET

Dr Susan Williams

Specijalistkinja za baroknu trubu, Kraljevski konzervatorijum u Hagu i Univerzitet umetnosti Bremen

Kvalitetno vežbanje – upravljanje sopstvenim resursima

Kako vežbati na način koji je istovremeno efikasan, delotvoran i zdrav? Radionica se bavi upravljanjem fizičkim, kognitivnim i vremenskim resursima, strategijama vežbanja i razvojem istraživačkog pristupa praksi.

 23. februar | 19.00–21.00 CET

Dr Päivi Arjas

Čelistkinja, viša predavačica, Univerzitet umetnosti u Helsinkiju
i

Erja Joukamo-Ampuja

Viša predavačica za hornu, Sibelius akademija, Univerzitet umetnosti u Helsinkiju

Koučing za nastup i dobrobit

Tema obuhvata mentalne aspekte zdravlja: od aktivacije i uzbuđenja do treme. Fokus je na pronalaženju pozitivne energije za nastup, pripremi i transformaciji anksioznosti u komunikativan umetnički izraz.

 2. mart | 19.00–21.00 CET

 9. mart | 19.00–21.00 CET

Dr Dejana Mutavdžin,

Docentkinja psihologije, Univerzitet umetnosti u Beogradu

Dve strane iste medalje: izazovi i resursi dobrobiti muzičara

Predavanje se bavi emocionalnim i zdravstvenim izazovima sa kojima se profesionalni muzičari suočavaju, ali i brojnim pozitivnim aspektima i nagradama koje muziciranje donosi.

 16. mart | 19.00–21.00 CET

Angelica Postu

Muzička terapeutkinja, Charité – Univerzitetska medicina Berlin; predsednica Rumunskog udruženja muzičkih terapeuta

Svesnost na sceni i izvan nje

Sesija pokazuje kako uvidi iz muzičke terapije mogu obogatiti pedagoški rad i ojačati unutrašnje resurse izvođača. Završava se praktičnim alatima za razvoj otpornosti, refleksivne prakse i celoživotnog rasta.

 23. mart | 19.00–21.00 CET