

Music & Health

***Bewust en Basisvaardig
duurzaam musiceren***



Body Mind Communication

NCPA, 20-11-2017

Workshop partners: ArtEZ Music & Health

Dispokinesis : Dianne Bolte

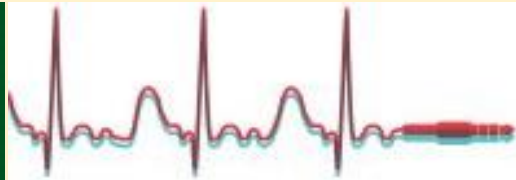
Mensendieck : Charlotte van der Burgh

Coördinator ArtEZ Music & Health : Rianne Heezen

musicandhealth@artez.nl, [ELO Gezond Musiceren](#)

FB ArtEZ Music&Health, Partner NCPA, Member NVDMG

ArtEZ
music
&
health



Optimaal presteren?
Gezond musiceren!



Nederlandse Vereniging voor
Dans- en MuziekGeneeskunde

- ***Cijfers***
- ***ArtEZ Music & Health : Body***
 - ***Film***
- ***Showcases 2 electives Body***
 - ***Interactie***

Cijfers klachten

50 <> 75 % studenten Muziek heeft beroepsgerelateerde klachten(C.Spahn,2003)

Aan kop: podiumangst en pijn bewegingsapparaat (C.Spahn, 2006)

Preventief: opvattingen spelen en oefenen (Zaza), coping, conditie, preventieve kennis en vaardigheden, groepssteun, waardering voor lesgevende kant van het vak (verzameld C.Spahn, 2006)

Algemeen	Valide? Betrouwbaar?	Doelgroep?	Bronnen?
Body?			
Mentaal?			
Communicatie?			
Combinatie? Anders?			
ArtEZ	3 locaties	7 ba 2Ma opleidingen Muziek	24 instrument(groepen)
Nul- en Effectmetingen			
Toegepast Research Muziekstudenten			
Externe Researchers			



Body

Mind

Communication

Examples of BMC health teachers in ArtEZ:



**alexander
technique**



**performance
psychology**



**hearing
consultancy**



mensendieck



haptotherapy



**vocal health
(logopedie)**



feldenkrais



**mental
training**



**hearing & voice
measurements**



dispokinesis



mindfulness



ENT medicine

ArtEZ Music & Health : Body

- Onderwijsdoel : Amplitie en Preventie
- Studentdoel: Bewust en Basisvaardig in Performance en Teaching
- Onderwijsvorm en Loket
- Multidisciplinariteit
- Nulmeting & Effectmeting (vb. Body)
- Film

Nulmeting en Effectmeting

Nulmeting: gerapporteerde klachten aanvang studie 2013 tm 2017 AEZ, wit = +, paars = neutral, lila = -

12 % voelt zich fysiek niet gezond, 15% ervaart slechte conditie

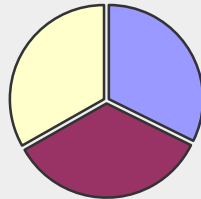
33% ervaart fysieke klachten, meest KANS, waarvan ernstig 19% (> 5 op schaal 0-10)

Effectmeting: 4^e jaar 2017: 20-25 % alle studenten kiest een Elective Music & Health en beoordeelt deze als effectief voor klachtenoplossing

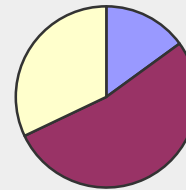
BODY Hoe beoordeel je je lichamelijke gezondheid? | How do you evaluate your physical health?



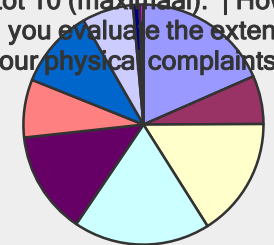
Heb je last van bepaalde lichamelijke klachten? | Do you experience certain physical complaints?



Hoe beoordeel je je lichamelijke conditie? | How do you evaluate your physical condition?



Hoe beoordeel jij de ernst van je lichamelijke klachten, op een schaal van 0 (minimaal) tot 10 (maximaal). | How do you evaluate the extent of your physical complaints, on...



ArtEZ BMC Gezond Musiceren Effectmeting | ArtEZ BMC Music & Health Output Measurement

Body

Answer Options	Helemaal mee oneens Disagree completely	Mee oneens Disagree	Neutraal Neutral	Mee eens Agree	Helemaal mee eens Agree completely	N.v.t. N.a.	Rating Average	Response Count
Mijn huidige fysieke gezondheid en conditie is goed. My present physical health condition and endurance is good.	1	6	1	9	6	0	3,57	23
Ik ben me tijdens mijn studie toenemend bewust geworden van het belang van fysiek zelfmanagement. I've become increasingly aware of the importance of physical self-management during my study.	0	0	2	7	15	0	4,54	24
Bij het musiceren gebruik ik meer/andere technieken voor warming-up en cooling-down dan bij de start van mijn studie. During musical activities I use more/other techniques for warming-up and cooling-down, then I did at the start of my study.	3	5	1	4	10	1	3,57	24
Mijn speelhouding is in positieve zin veranderd. My posture during musical activities has changed positively.	0	1	6	9	7	1	3,96	24
Mijn ademtechniek en spierspanning zijn in positieve zin veranderd. My breathing techniques and body tension have changed positively.	1	0	3	12	7	1	4,04	24
Indien van toepassing: Mijn fysieke klachten* zijn toegenomen. If applicable: My physical complaints* have increased.	6	2	5	7	1	2	2,76	23

Als je wilt kun je je antwoorden hier toelichten | You can specify your answers in the box below

answered question 24

skipped question 6



showcases: Mensendieck & Dispokinesis





