

Mag.^a Rita Kautschitz

Studium der Musik- und Instrumentalmusikerziehung an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien mit Schwerpunkt Gesang. Ausbildung zur Pädagogin für Funktionelle Entspannung in Wien und Deutschland. Dipl. Shiatsu-Praktikerin.

Lehrtätigkeit

Seit 2009 Lehrbeauftragte für FE an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Lehrtätigkeit als Stimmbildnerin und Musikerzieherin sowie Leitung von Fortbildungen zum Thema „Funktionelle Entspannung und Stimme“. FE und Shiatsu in eigener Praxis.

Meine persönlichen Schwerpunkte und Unterrichtsziele:

- **Verbesserung von Atmung, Bewegung und Wahrnehmung**
- **Lösen von Verspannungen, Aktivieren bei Unterspannungen**
- **Unterstützung von Instrumental- und Gesangsunterricht (Körperbewusstsein, Ausdruck)**
- **Entlastung bei Stressempfinden (Auftrittsängste)**

„Spannung ist, wer du zu sein glaubst
– Entspannung ist, wer du bist“
(Chinesisches Sprichwort)

Unser Körper empfindet, handelt und erlebt. Dieser Prozess zeigt sich funktional in unserem Atemrhythmus und in unseren Bewegungen. Wie groß ist unsere Bewegungsfreiheit? Wie viel Raum steht unserer Atmung zur Verfügung? Wo zeigen sich Spannungen?

Mit Hilfe der Funktionellen Entspannung erlernen StudentInnen ihren Atem- und Bewegungsrhythmus zu verbessern und ihre Wahrnehmung zu sensibilisieren. Gelingt es, mit sich in eine verbesserte Beziehung zu kommen, dann ist die Grundlage für Veränderungen geschaffen. Veränderungen des Verhaltens und Auflösung alter Bewegungsmuster lassen ein neues Körpergefühl entstehen, bringen uns zu mehr Selbstverantwortung und setzen unsere Kreativität frei.

Dieser Prozess stärkt Selbstsicherheit und fördert den authentischen Umgang mit uns selbst. Somit können Anforderungen (Üben, Unterrichten, Auftritte,...) entspannter bewältigt werden.

Das Atemtraining führt außerdem zur Vitalisierung des sich autonom entfaltenden Zwerchfells und gleicht sowohl Körperüberspannung als auch Körperunterspannung aus.



Kontakt

Tel.: 0699 – 17 09 83 77

kautschitz@mdw.ac.at

www.fe-shiatsu.at

Unterrichtszeiten:

Montag 08.30 - 12.00h

Donnerstag 08.30 - 13.00h

Freitag 08.15 - 10.00h

(Rennweg 8, Zimmer 21/CEG02)

