



Χρήστος Νούλης

Ο Χρήστος Νούλης εισήγαγε την Ορθοσωμική για Μουσικούς© στην Ελλάδα το 2003 παραδίδοντας διαλέξεις, σεμινάρια και τακτικά μαθήματα σε μουσικούς με στόχο την κινητική τους βελτίωση και τη συνειδητοποίηση των σωματικών τους δυνατοτήτων. Έκτοτε, μία πληθώρα μαθητών, εκπαιδευτών και ερμηνευτών μουσικής έχουν επωφεληθεί από τον πλούτο των θεωρητικών και πρακτικών γνώσεων που παρέχει η Ορθοσωμική για Μουσικούς©

έχοντας εκπληρώσει τις δεξιότητες και ερμηνευτικές τους απαιτήσεις και έχοντας απαλλαγεί από σωματικά ζητήματα.

Ξεκίνησε τις σπουδές του στο Μακεδονικό Ωδείο Θεσσαλονίκης στην τάξη της Μαρίας Γεωργιάδου από όπου και αποφοίτησε με Δίπλωμα Πιάνου με «Άριστα Παμψηφεί» και «Α΄ Βραβείο». Στο Royal College of Music του Λονδίνου έγινε δεκτός με την υποτροφία «Exhibition» στις τάξεις των Niel Immelman και Ruth Gerald. Αποφοίτησε με πτυχίο διδασκαλίας πιάνου DipRCM (Teaching) και με πτυχίο σολίστ Μπάτσελορ BMus(Hons)RCM με «Άριστα» και «Α΄ Βραβείο». Συνέχισε τις μεταπτυχιακές σπουδές του σε επίπεδο Master στο Royal College of Music ως υπότροφος του ιδρύματος «The Leverhulme Trust» και αποφοίτησε με τον τίτλο MMus (RCM) με ειδικότητα στην πιανιστική ερμηνεία (Advanced Performance Studies).

Είναι διδάκτωρ του Birmingham Conservatoire στο Πανεπιστήμιο BCU όπου ερεύννησε επί επτά χρόνια τις επιδράσεις των σωματικών μεθόδων στην πιανιστική ερμηνεία. Παράλληλα, μελέτησε εντατικά με τους σολίστες και παιδαγωγούς Δόμνα Ευνουχίδου, Carmen Bravo – Μομπρου, Ruben Lifschitz, Stephane Lemelin, Roger Vignoles και Valeria Szervansky. Συμμετείχε ενεργά σε σεμιναριακά μαθήματα με τους Kenneth Gilbert, Tanya Prochazka, Cuthron Sturrock, Robert Sutherland (επίσημος πιανίστας της Μαρίας Κάλλας), Martino Tirimo, Dimitar Tsanev, Edna Golandsky και Luba Zuk.

Ως σολίστ, συμμετείχε ενεργά στα φεστιβάλ «Bach Marathon» του Associated Board of the Royal Schools of Music, το Φεστιβάλ Αθηνών στην Επίδαυρο, το 1 Διεθνές Φεστιβάλ Πιάνου, το Φεστιβάλ SPECTRUM σύγχρονων Βρετανών συνθετών και στο Φεστιβάλ της Bienne στην Ελβετία. Έχει ηχογραφήσει για το Γ΄ πρόγραμμα του Ελληνικού Ραδιοφώνου και για την Ελληνική Τηλεόραση 3. Έχει κάνει πρώτες

εκτελέσεις έργων Ελλήνων συνθετών (Αστρινίδης, Θεοδωράκης, Κούκος, Κωνσταντινίδης) στην Αγγλία, την Γαλλία και τον Καναδά όπως επίσης και ξένων συνθετών (Alwin Gayle, Roger Redgate, Heitor Villa – Lobos). Έχει ηχογραφήσει σε CD τα έργα για πιάνο της Μαρίας Γεωργιάδου και έργα για πιάνο του Κώστα Μπραβάκη. Έχει δώσει ρεσιτάλ και συναυλίες μουσικής δωματίου σε πόλεις της Ελλάδας, στην Ελβετία, την Ισπανία, τον Καναδά, την Ιταλία, την Γαλλία και την Αγγλία και είναι ιδρυτικό μέλος των μουσικών συνόλων Le Cortège d' Orphée, The Aegean Duo και Piandaemonium. Από το 2014 αποτελεί μέλος του Nexus Trio.

Από το 1998 ο Χρήστος Νούλης αναγκάστηκε να αναθεωρήσει την αντίληψή του περί τεχνικής, κίνησης και ερμηνείας ύστερα από προσωπική εμπειρία συνδρόμου υπέρχρησης (RSI) το οποίο τον οδήγησε στην παράλυση. Η επανεκπαίδευση στην κίνηση έγινε με την ενθάρρυνση της θεραπεύτριας της μεθόδου Rolfing, Jenny Crewdson, η οποία πρώτη τον μύησε στην υγιή κίνηση σε συνολικό σωματικό επίπεδο και σε ειδικό τεχνικό επίπεδο ερμηνείας της μουσικής. Επί δύο χρόνια εφάρμοσε και μελέτησε μία πληθώρα διαθέσιμων μεθόδων παραδοσιακής και εναλλακτικής θεραπείας και επανεκπαίδευσης στην Ελλάδα, την Αγγλία, την Γαλλία, την Ελβετία και τον Καναδά. Από το 2000 Νούλης διεύρυνε το επαγγελματικό του ενδιαφέρον στον τομέα της ορθοσωμικής ερμηνευτών των παραστατικών τεχνών. Έχοντας μάθει Yoga σε νεαρή ηλικία, μελέτησε Rolfing movement με την Jenny Crewdson και τον Hubert Godard, ορθοσωμική και τη μέθοδο Pilates με τον Alan Herdman στο Λονδίνο, Tai Chi και Qi Gong με τον Michael Palmer και τον Brad Shultz.

Εκπαιδεύτηκε με τον Lionel Brannigan για την απόκτηση του πτυχίου διδασκαλίας της μεθόδου Rehabilitation Pilates Method®. Με την διετή καθοδήγηση της Jirna Kallidis ειδικεύτηκε στην διδασκαλία της μεθόδου Yoga Therapy (P.E.I.).

Η πρώτη επαφή του με την Τεχνική Alexander ήταν στο Royal College of Music με την Judith Kleinman και τον Peter Buckoke και έπειτα σε ιδιαίτερα μαθήματα με την Anne Rees, την Annabel Breakfield και τον Peter Nobes. Το 2003, Ο Χρήστος είχε την ευκαιρία να γνωρίσει την Penny O'Connor, η οποία υπήρξε η πιο σημαντική εμπνευστής του στην Τεχνική Alexander και έκτοτε είναι βασική μέντοράς του. Έχοντας παρακολουθήσει εργαστήριά της στην Αλόννησο, από το 2015 εργάζεται ως βασικός βοηθός της στα εργαστήρια αυτά. Έχει παρακολουθήσει πληθώρα εκπαιδευτικών σεμιναρίων και εξειδικευμένων μαθημάτων στην Τεχνική Alexander με βασικούς παιδαγωγούς του έργου του FM Alexander όπως οι Tracy Gil, Simon Gore, Martin Warner, Adrian Bourner, Helena Sime, Ulf Toelle, Jill Tapin, Sandra Tancock, Estella Cauldwell, Richard Cauldwell, Jennifer Mackerras, Jacky Morgan, Veronica Pollard, Caroline Jucker, Pat Young, Oliver Lee, Michael McCulloch, Karen Evans, Linda Rosenberg, Jane Toms, Lynne Cartlidge, Gordon Plant, Aingeala DeBurca, Katey Sleeman, Sabine Bodefled, Anke Leppke Christa Rahlf, Cathy Aicardi, Emma Jarrett, Catherine Harry. Εκπαιδεύτηκε στην διδασκαλία της Τεχνικής Alexander στο πλαίσιο τετραετούς σπουδής με τον Δόκτορα Don Weed στην σχολή ITM (Interactive Teaching Method).

Έχει διδάξει στην Μεγάλη Βρετανία στο Royal College of Music JD , στο Music School for Children του Λονδίνου και στο Francis Holland School (ABRSM), στον Καναδά στο Πανεπιστήμιο της Alberta όπου και απέσπασε τις τιμητικές υποτροφίες για ερμηνεία και διδασκαλία «Harriet Snowball Winspear Graduate Assistantship», «Beryl Barns Memorial Award» και «Honorary FS Chia Scholarship», στη Γαλλία στην σχολή «Sikorski » του Παρισιού και ως εξωτερικός συνεργάτης στην Fontys Academy of Music and Performing Arts στην Ολλανδία. Έχει επίσης διδάξει Ορθοσωμική για Μουσικούς© και την Τεχνική Alexander σε σεμινάρια και θερινές ακαδημίες όπως το Μουσικό Χωριό Αγίου Λαυρεντίου, τα Μουσικά Σεμινάρια του Νυμφαίου, τη θερινή Ακαδημία του Κρατικού Ωδείου Θεσσαλονίκης, το Μουσικό Καλειδοσκόπιο, την θερινή ακαδημία ITM Cirencester Summer Workshop, στο πολιτιστικό ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και σε πληθώρα ωδείων και μουσικών σχολών ανά την Ελλάδα.

Ο Χρήστος Νούλης είναι μέλος της Ένωσης Ιατρικής των Παραστατικών Τεχνών PAMA (Performing Arts Medicine), της ένωσης καθηγητών Τεχνικής Alexander ITMTA (Interactive Teaching Method Teachers Association) της ένωσης Ιατρικής των Τεχνών (Medicine des Arts) καθώς και της Διεθνούς Ένωσης Τεχνικής Αλεξάντερ ATI (Alexander Technique International).

Έχει παρουσιάσει διαλέξεις σε διεθνή συνέδρια όπως το «1ο και 2ο Διεθνές συνέδριο για την Ιατρική των Μουσικών», το “Musicians’ Benevolent Congress”, το «Διεθνές Συνέδριο για την νόσο Alzheimer», το International Scientific Symposium Music Therapy: Music-Soul Body, το “International Conference in Biomechanics” και το “Women’s Institute Well-being Festival”, το International Symposium-Workshop: Music Therapy-Alexander Technique, την Ελληνική Ένωση για την Μουσική Εκπαίδευση (EEME), το διεθνές συνέδριο ISME 2012 (International Society for Music Education), στον οργανισμό TOWER, στο Ευρωπαϊκό κέντρο CEDEFOP, στο Opera Studio της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, στο Birmingham Conservatoire, στη Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών του Ωνασείου Ιδρύματος καθώς και στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Το 2016 εγκαθίδρυσε και οργάνωσε το 1^ο Συνέδριο Σωματικών Μεθόδων για Μουσικούς το οποίο έλαβε χώρα στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης.

Μαθητές του Χρήστου Νούλη που ακολούθησαν προγράμματα Ορθοσωμικής για Μουσικούς© έχουν συνεχίσει την μουσική τους σταδιοδρομία επιτυχώς σε ωδεία και πανεπιστήμια της Ελλάδος και του εξωτερικού όπως Royal Welsh College of Music and Drama, Fontys Academy of Music and Performing Arts, Zürcher Hochschule der Künste, Guildhall School of Music and Drama, Trinity Laban Conservatoire of Music, Conservatorium van Amsterdam, Mozarteum University in Salzburg.

Είναι καθηγητής πιάνου και Ορθοσωμικής για Μουσικούς© στο Μακεδονικό Ωδείο Θεσσαλονίκης και διδάσκει Τεχνική Alexander και Σωματικές Μεθόδους στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο στα πλαίσια προγράμματος χρηματοδοτούμενου από το ΕΣΠΑ.

Christos Noulis

Christos Noulis introduced Somatics for Musicians© in Greece in 2003 giving lectures, masterclasses, workshops and regular lessons to musicians, which aim at improvement of quality in movement and realization of their physical capabilities. Since, a plethora of music students, teachers and performers have benefited from the wealth of theoretical and practical knowledge offered by Somatics for Musicians© and have satisfied their virtuosic demands whilst having freed themselves from somatic issues.

He began studying music at the Macedonian Conservatoire under Maria Georgiadou and graduated with a First Class, First Prize Piano Diploma. He was accepted by means of audition at the Royal College of Music, UK, as an “Exhibition” scholar in the classes of Niel Immelman and Ruth Gerald. He obtained a Diploma in Teaching DipRCM and graduated with a First Class BMus(Hons)RCM degree. As a “Leverhulme Trust” scholar he pursued advanced performance studies at the Royal College of Music and graduated with a Masters degree in Advanced Performance MMus(RCM) in piano performance. His doctoral research at BCU, Birmingham Conservatoire was a seven-year project which examined the effects of Somatic Education on Piano Performance. He also studied the piano regularly with Carmen Bravo-Mompou, Domna Evnouhidou, Ruben Lifschitz, Stéphane Lemelin, Roger Vignoles and Valeria Szervansky. In addition, he participated in seminar lessons with Kenneth Gilbert, Cuthron Sturrock, Robert Sutherland, Martino Tirimo, Dimitar Tsanev, Edna Golandsky and Luba Zuk.

As a piano soloist and chamber musician, Christos has participated at the Bach Marathon organized by the ABRSM, the Athens Festival at Epidaurus, the 1st International Piano Festival, the Spectrum Forum for contemporary British composers, the Bienne festival in Switzerland and Thessaloniki Piano Festival. He has broadcast for the Greek Radio and Television as well as for the Swiss radio. He has premiered works by Astrinidis, Theodorakis, Koukos, Constantinidis and a plethora of Greek composers as well as Alwin Gayle, Roger Redgate, Thomas Sleeper, Alan Cassar and Heitor Villa-Lobos amongst others. He has recorded the complete piano works of Maria Georgiadou and piano works by Costas Bravakis. He has given solo and chamber music recitals in Switzerland, Spain, Greece, Canada, Italy, France and the UK and is a founding member of Le Cortège d’ Orphée, The Aegean Duo and Piandaemonium. As of 2014, he is a member of the Nexus Trio premiering original works for clarinet, violin and piano.

Since 1998, Christos Noulis has had to reconsider his understanding of technique, movement and performance, following a personal RSI syndrome which led to paralysis. His movement rehabilitation was guided by Rolfer Jenny Crewdson, who introduced him to a different perception of physical movement and technique. He studied and applied a multitude of available traditional and alternative methods of therapy and re-education in the UK, Greece, France, Switzerland and Canada. In 2000, he expanded his professional interest in the area of performing arts medicine. Having been initiated to Yoga at a young age by his mother this came naturally. He studied Rolwing movement with Jenny Crewdson and Hubert Godard, Body Control and Pilates with Alan Herdman and Tai Chi and Qi Gong with Michael Palmer and Brad Shultz.

Christos trained with Lionel Brannigan for two years and became a certified Pilates instructor in the Rehabilitation Pilates Method®. Following a two year comprehensive training course under the supervision of Jirna Kallidis he became a certified Yoga Therapy (P.E.I.) instructor. His Alexander Technique journey started at the Royal College of Music, in the classes of Judith Kleinman and Peter Buckoke and later he studied privately with Anne Rees, Kerry Woodward, Annabel Breakfield and Peter Nobes.

In 2003, Christos had the opportunity to meet Penny O'Connor, who was his most significant Alexander inspiration and became his mentor. Ever since, he has attended her Greek workshops on the island of Alonissos and as of recent has been assisting her in running the workshops. Christos has also attended many educational seminars and specialized teacher training lessons in the Alexander Technique with Tracy Gil, Simon Gore, Martin Warner, Adrian Bourner, Helena Sime, Ulf Toelle, Jill Tapin, Sandra Tancock, Estella Cauldwell, Richard Cauldwell, Jennifer Mackerras, Jacky Morgan, Veronica Pollard, Caroline Jucker, Pat Young, Oliver Lee, Michael McCulloch, Karen Evans, Linda Rosenberg, Jane Toms, Lynne Cartlidge, Gordon Plant, Aingeala DeBurca, Katey Sleeman, Sabine Bodefled, Anke Leppke Christa Rahlf, Cathy Aicardi, Emma Jarrett and Catherine Harry. He trained in the Interactive Teaching Method for the teaching of the F.M. Alexander Technique for four years under Doctor Donald Weed.

Christos is a member of PAMA (Performing Arts Medicine), the ITMTA (Interactive Teaching Method Teachers Association), the MdA (Medicine des Arts) and the ATI (Alexander Technique International). He has taught in the UK at the RCM Junior Department, Music School for Children and the Francis Holland School; in Canada at the University of Alberta where he was awarded the «Harriet Snowball Winspear Graduate Assistantship», «Beryl Barns Memorial Award» and «Honorary FS Chia Scholarship»; in France at the «Sikorski» school and in the Netherlands at the FONTYS Academy of Music and Performing Arts. He has also taught Somatics for Musicians© and the Alexander Technique at the MOYSA Summer School for orchestral musicians, the Music Village workshops, Nymphaio summer academy, State Conservatoire summer academy, ITM Cirencester Summer Workshop, the Filippou Conservatoire, the Municipal Conservatory of Themi the Macedonian Conservatoire of Thessaloniki, the Aristotle University and the Onassis Foundation.

He has lectured on the Alexander Technique, the Pilates Method and Somatics for Musicians© in conferences such as the “1st and 2nd International Congress for Music Medicine”, the “Musicians’ Benevolent Congress”, the International Scientific Symposium Music Therapy: Music-Soul Body as keynote speaker, the International Symposium-Workshop: Music Therapy-Alexander Technique as honorary guest, the “International Congress for Alzheimer’s disease”, the “International Conference in Biomechanics” and the “WI Well-being Festival”, the Greek Association for Music Education (EEME), the World Conference on Music Education 2012 (ISME), the Greek Red Cross, TOWER and IWOG organizations, the Centre Européen pour le développement de la formation professionnelle (CEDEFOP), the National Opera Studio, Birmingham Conservatoire, the Onassis Foundation, the Aristotle University of Thessaloniki and in numerous conservatoires and music schools.

Christos’s students who have pursued courses in Somatics for Musicians© and the Alexander Technique have successfully continued their musical careers in conservatoires and universities such as the Royal Welsh College of Music and Drama, Zürcher Hochschule der Künste, Fontys Academy of Music and Performing Arts, Guildhall School of Music and Drama,

Trinity Laban Conservatoire of Music, Conservatorium van Amsterdam and the Mozarteum University in Salzburg.

Christos is currently professor of piano and Somatics for Musicians© at the Macedonian Conservatoire and external lecturer in the Alexander Technique and Somatic Methods at the Aristotle University of Thessaloniki.