

Musikalische Power statt Stress durch angewandte Kinesiologie

*Musiker sind Hochleistungssportler auf künstlerischem
Olympianiveau, haben aber keine Ahnung von effektiver
Muskelarbeit*

Alles gipfelte im März 2007: Johannes Passion in der Kölner Philharmonie mit Radio Direktübertragung und live-CD-Aufnahme. Früh morgens um gefühlte 9 Uhr stand ich auf der Bühne und das Konzert begann. In der Nacht war die Uhr auf Sommerzeit umgestellt worden und meine Stimme schlief noch trotz Einsingen, vom morgendlichen Schleim ganz zu schweigen. Ich schaute den Zuschauerraum der Kölner Philharmonie hinauf und wusste:

*Ich musste heute auf meinem absoluten Top Level musizieren. Ich musste so gut singen wie noch nie.
Wenn ich nur Mittelklasse singen würde, dann würde ich als letztes Rad am Wagen untergehen.*

Um mich herum ein Top Chor, Top Orchester und Top Solisten, die eigentlich auf jedem Cover von Bach-CD's stehen. Ich konnte das Stück singen. Ich wusste genau, wie ich die Arien musikalisch anlegen wollte. Viele Nächte hatte ich im Schlaf jede Phrase durchdacht und jede Vokalnuance tausendmal durchgeübt. Ich war optimal vorbereitet und trotzdem machte ich mich fertig. Denn es war das ersten Mal in der Kölner Philharmonie, zum ersten Mal Johannes Passion von Bach, zum ersten Mal Live-CD Einspielung und zum ersten Mal Live-Übertragung im Radio. Statt meinem Körper und meiner Arbeit zu vertrauen stand ich da und war meinem negativen Kopfkino schutzlos überlassen:

*Sei jetzt um Himmels Willen locker! Nicht
verkrampfen, sonst drückst Du statt zu
stützen! Hoffentlich musst Du Dich jetzt
nicht räuspern! Mein Gott, jetzt sei doch
mal locker, sonst kippt Dir die Höhe weg!!!
Oh, hoffentlich kommt der Schleim nicht
gerade bei der Stelle, die Du ganz piano
singen willst. Ich muss mich doch fast
jeden Morgen einmal räuspern. Bitte nicht
jetzt. Mein Gott, der Unterkiefer ist ja
ganz fest! Lass doch mal Locker. Mein
Gott, Eva sei endlich mal locker!!! .*

...und dann begann das Vorspiel zu meiner Arie.



EINFÜHRUNG: MUSIZIEREN MIT DER ENERGIE UND NICHT DAGEGEN

Sängerin war ich eigentlich schon immer: Meinen ersten solistischen Auftritt hatte ich in der dritten Grundschulklasse an der Weihnachtsfeier. Singen war also für mich immer die natürlichste Sache der Welt gewesen: Mund auf und Ton raus, nichts denken und nur singen. Einfach herrlich, ein paradiesischer Zustand! Aber leider blieb das nicht so. Im Jahr 2007 hatte ich meinen stimmlichen Tiefpunkt: Meine Stimme versagte mir manchmal den Dienst, die Höhe kippte manchmal aus heiterem Himmel ohne dass ich es verhindern konnte und kein Gesangslehrer konnte helfen.

Warum es nicht mehr ging? Ach, keine ernste Krankheit, nichts was wirklich bedrohlich wäre - ich war nur verspannt. Ok, vielleicht viel verspannt, aber sonst nichts. Also musste ich einfach nur locker werden. Leider ist man, wenn man mit seinem verspannten Körper kämpft, in Konzertsituationen erst recht nicht locker. Die Stimme und jedes Musizieren braucht Lockerheit, um körperliche Arbeit in Klang umzusetzen. Ohne Lockerheit entsteht Druck und kein Klang. Und Lockerheit lernen stellte sich im Nachhinein als eine sehr begehrte Wissenschaft heraus.

Natürlich war ich beim Arzt und der meinte, dass es nichts Ernstes wäre. Es zwickte halt hier und da weil ich mich schief halten würde. Also meinte er: "Halt Dich grade, mein Mädchen" und schickte mich wieder nach Hause. Also übte ich den Transport von Büchern auf dem Kopf quer durch die Wohnung, oft auch singend. Aber genutzt hat es nichts, außer dass meine Bücher jetzt echt gelesen aussehen. Die Verspannungen breiteten sich in meinen Körper weiter aus. Es war gar nicht mehr nur die vom Geige spielen verdrehte Schulter, mittlerweile hörte man es leider in meiner Stimme und bei meiner Musik!

Bei Sängern hört man Verspannungen eher als bei Instrumentalisten. Da erscheinen neben dem schönen reinen Klang hässliche, unerwünschte Nebengeräusche, die an ein Reibeisen erinnern. Auch Hauchen oder leichtes Kratzen. Es endet schließlich im Wegkippen der Töne oder in unerwünschter Mehrstimmigkeit der Töne. Und das hatte eigentlich schon vor Jahren während des Studiums begonnen.

Hoher Sopran singen ist kein Beruf, sondern eine Aufgabe, wie Solotrompete im Orchester. Als hoher Sopran sollte man immer in höchsten Tönen jubeln. Ich hatte diese Höhe, das war kein Problem, aber meine hohen Töne machten halt Unsinn. Das berühmte hohe f⁴ der Königin der Nacht hatte ich, aber manchmal kiekste es, klirrte dreistimmig und kein Lehrer fand die Ursache. Schließlich beschloss ich mit meinem damaligen Lehrer: man braucht ja keine so ganz hohen Arien zu singen und dann fällt es im Examen nicht auf... oder doch?

Nach meiner letzten Prüfung im Studium beriet sich die Jury eine volle Stunde lang, ob sie mir eine Auszeichnung geben sollte oder nicht - und lehnte diese dann ab mit der Begründung:

„Es sei ihnen zu perfekt gewesen, sie hätten sich mal so einen richtigen Patzer gewünscht.“

Ein Patzer? Am Ende meines Studiums stand ich ratlos da: War es denn nicht das Ziel gewesen, perfekt zu werden? Muss man einen Patzer bringen, dass die Jury wieder aufwacht oder was? Ich war entsetzt, verwirrt – und hatte definitiv keine Lust mehr auf weiteres Studieren. Jetzt im Nachhinein kann ich es verstehen, jetzt weiß ich, dass Kompensation nicht klingt und nicht wirkt. Jetzt weiß ich, dass ein Vertuschen einer unzureichenden Technik natürlich niemanden überzeugen kann.

*Jetzt weiß ich aber auch: Muskeln kann man koordinieren und
Muskeln kann man lockern!*

Nach der dummen Prüfung ging es also los ins Künstlerleben! Aber auf einer schiefen Technik ein erfolgreiches Bühnenleben zu basieren war heikel. Und wie sollte es anders sein: es wurde schwierig. Mit privaten Problemen breitete sich das hässliche Kieksen auf dem f^{'''} weiter aus und bald ging auch das c^{'''} nicht mehr. Und ein Sopran ohne hohes c geht gar nicht! Aber wenn man viel Mut hatte, dann lässt man sich trotzdem engagieren und man singt diesen Ton trotzdem. Und manchmal ging es auch. Meistens sogar. Aber leider nicht abrufbar, sondern vollkommen willkürlich. Auf dem Weg zum hohen Ton konnte ich nicht sagen, ob es gleich quietschen oder gut klingen würde – im Konzert wirklich kein gutes Gefühl. Singen begann mir Stress zu machen. Ich fing an, den Hals beim Singen in alle möglichen Richtungen hin und her zu bewegen, um doch noch das ein oder andere hohe c^{'''} oder d^{'''} raus zu bekommen. Meistens ging es ganz gut... Panik hilft bei hohen Tönen... und Panik gehört doch eigentlich zum Auftritt dazu, oder? Zumindest dachte ich das...

Bis das a^{''} auch nicht mehr richtig ging. Mein Unterkiefer war verkrampft, meine Wirbelsäule krumm, mein Becken schief, mein Nacken verspannt, diverse Halswirbel blockiert und meine Stimme hing dazwischen und konnte nicht mehr raus. Was sagt der Arzt dazu? „Ich habe doch gesagt: Sie müssen lockerer werden, vielleicht helfen Massagen.“ Die halfen auch, aber nur punktuell, meine hohen Töne konnten sie nicht reparieren. Auf Knopfdruck locker werden, das hätte ich sehr gerne gekonnt, aber den Knopf kannte ich nicht. Ich befand mich in einer Stimmkrise.

Stimmkrise... seit Rolando Villazon darf man sie haben...

*verspannter Körper, kippende Stimme, verspanntes
Musizieren und negatives Kopfkino*

Keine guten Voraussetzungen für ein Künstlerleben!

Absoluter Tiefpunkt war dann diese Johannes Passion in Köln, die ich schon zu Beginn erwähnte. Nach draußen sang ich möglichst lieblich lächelnd die Sopran Partie und innerlich aber machte ich mich fertig:

*„Sei doch mal locker! Wenn Du so singst, dann fängt die Stimme wieder an zu kieksen! Lächele!
Halt den Kopf gerade! Aber nicht so verkrampft! Konzentrier Dich! Du musst locker sein, JETZT!
Mein Gott, stell Dich nicht so an, sei endlich locker!“*

Diese Aufnahme gibt es immer noch zu kaufen – leider... Ich werde jetzt nicht hier hinschreiben, wo...

Wahrscheinlich muss man wirklich richtig in der Krise stecken, bevor man bereit ist, sich zu bewegen, sich ändern zu wollen - und zu können. Ich hatte auf jeden Fall keine Wahl mehr. Ich hätte jetzt Kellnern gehen können, aber beim Singen konnte es nicht so weiter gehen, ich musste etwas ändern. Also begab ich mich auf die Suche. Ich suchte nach Übungen für mich und auch für meine Schüler. Ja, die Schüler...

Als Gesanglehrer muss man hören, reden, singen und Klavierspielen gleichzeitig. Man ist Dirigent, Korrepetitor, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Animateur, Dompteur, Therapeut und Trainer in einer Person – wunderbar vielseitig, aber auch belastend. Meine Schüler waren eigentlich gut und ich unterrichtete leidenschaftlich und gerne. Aber manche Schüler steckten auch fest, ähnlich wie ich. Die Einen waren übereifrig und strotzten vor Energie. Aber diese Energie war schlecht kanalisiert. Irgendwie hatten sie zu viel davon und kamen trotz Empathie für Stimme und Körper nicht dahin, Ton und Stimme schwingen zu lassen. Die Anderen hatten meiner Meinung nach überhaupt keine Energie in sich, weder zum Singen, noch zum Leben - für mich auch unverständlich. Ich brauchte Ideen, um Leute wie mich locker zu bekommen und andere antriebslose Leute irgendwie mit Power aufzuladen. Ich begab mich auf die Suche und fand die Kinesiologie.

*Kinesiologie ist die Lehre von Bewegung
und von bewegter Energie.*

Das klang nach genau dem, was ich suchte, also meldete ich mich zu einer Fortbildung an. Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete und fand eigentlich, dass Energie immer ein wenig nach Esoterik klingt oder nach Strümpfe strickenden Frauen in Birkenstocksandalen! Natürlich braucht man auch zum Strümpfe Stricken Energie, aber das suchte ich ja nicht. Die Energie der Kinesiologie hat mit Esoterik gar nichts zu tun, sondern mit den elektromagnetischen Leitbahnen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auch bekannt unter den Begriffen Akupunktur oder Akupressur.



WAS IST ENERGIE?

Energie ist Leben, Energie ist Bewegung, ist Klang, ist Ausdruckswille, Energie ist Musik. Sie ist unser intensivstes musikalisches Mittel, um eine Melodie zum Leben zu erwecken, um einen Saal zum Klingen zu bringen, ein Instrument in Schwingung zu versetzen und ein Publikum zu begeistern. Energie ist ein enorm wichtiger Teil unserer musikalischen Arbeit! Die Energie, die sich beim Musizieren entwickelt, ist ein wesentlicher Teil der künstlerischen Ausstrahlung eines Musikers. Sie ist entscheidend über seine Bühnenpräsenz und somit auch über seinen Erfolg. Eigentlich kann man noch so viel geübt haben - wenn der Energie-Funke vom Musiker nicht auf das Publikum überspringt, dann bekommt man allenfalls höflichen Applaus. Keine Bravorufe, keine Standing Ovationen, kein Folge-Engagement oder man besteht das Vorsingen nicht (oder es existiert eine Mist-Aufnahme von einer Sopranistin, die verkrampft versucht, Bachs Johannes Passion zu singen).

*Musik beginnt erst durch die körpereigene Energie des
Musikers zu leben,
ohne Energie ist Musik nur gut vorgeführte aber leere
Technik.*

Wenn wir uns die musikalischen Parameter anschauen, so entdecken wir: was verwandelt das Notenbild zum lebendigen Klang? Energie! Lassen Sie sich einmal als Geiger ein a' am Klavier angeben und man merkt schon immense Unterschiede: Der eine Begleiter gibt eine Quinte an, ein Anderer gibt Ihnen d-Moll, wieder ein Anderer haut einem lieblos und viel zu laut ein a' um die Ohren: Bei wieder einem anderen Musiker lebt das Klavier schon bei nur einem einzigen Ton. Schon wenn er die Hand zum a' hebt, ist das Publikum schon entzückt.

Wir Musiker sind uns dessen nicht bewusst, aber in jedem Ton steckt Energie, in jeder Tonart, in jedem Intervall, in jedem Vokal, in jedem Wort, in jeder Phrase, in jedem Instrument, in jedem Saal und in jedem Musiker. Energie ist auch die erwartungsvolle Spannung, die sich vom Text zur Melodie zieht oder die die Töne einer Melodie untereinander verbindet. Vielleicht nennen wir es anders, aber eigentlich üben wir den ganzen Tag, um beim Vorspielen auf den Punkt die richtige Energie zu treffen. Vielleicht ist es auch dieser Zauber, der uns doch immer wieder zum Üben bringt. Ein energetisches Sehnen, endlich die richtige eigene Disposition zu haben, um die Energie der Musik ehrfürchtig zu verwirklichen.

*Diese immens wichtige, genau zum Affekt des Stückes
passende Energie im Konzertmoment zu treffen,
ist ein großer Teil unseres täglichen Übens.*

Das Hauptarbeitswerkzeug der Kinesiologie ist Energie. Natürlich keine musikalische Energie, sondern körpereigene Energie (was schon wieder ein wenig nach Esoterik klingt, Ihr habt recht...). Aber gehen wir weg von der Esoterik, von Blümchen und von Strickstrümpfen, denn die Kinesiologie nimmt ihre Energie nicht von Göttern, Bäumen oder Sonne, sondern von der **Traditionellen Chinesischen Medizin**.

Hat jeder schon einmal etwas von Akupunktur gehört? Von **Meridianen**, also von Leitbahnen, auf welchen diese Akupunkturnadeln gesetzt werden? Mit diesem Energiesystem arbeitet die Kinesiologie. Als Kinesiologe weiß man also, dass man zum Beispiel die Lunge aktiviert, indem man mit einer Hand vom vorderen Brustkorb über den Arm hinunter zum Daumen den Körper abfährt. Die Lunge am Daumen aktivieren? Ja, auch ich war darüber sehr erstaunt in meiner ersten Fortbildung. Bis ich einen Sängerkollegen beobachtete, der in der Generalprobe super sang und dann in der Aufführung nicht mehr. Ich rätselte eine Zeitlang, bis ich sah: Daumen drücken blockiert die Lunge! Er hielt die Noten so verkrampt, dass er den Endpunkt des Lungenmeridians abklemmte. Sehr überraschend zu beobachten, wie er immer schlechter und schlechter wurde. Was er wohl gesagt hätte, wenn ich ihm gesagt hätte, dass er seiner Lunge gerade die Energie abschnürt? Damals habe ich nichts gesagt und nur zu gehört. Heute würde ich es ihm sagen... Fazit: Wer auch immer das Daumendrücken erfunden hat, er war weder Kinesiologe noch Akupunkteur.

Jetzt doch neugierig geworden? Dann weiter:

Allmählich merkte ich, dass sich durch die kinesiologischen Maßnahmen etwas in meinem Körper bewegte. Die Verspannungen begannen sich zu verändern. Was ich zunächst gelernt hatte, war die gesundheitsfördernde Kinesiologie, genannt **Gesund durch Berühren**. Nennen wir dies einmal die Grundausbildung eines Kinesiologen. Diese Methode geht davon aus, dass man über Muskeln die Meridiane der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) aktivieren kann und umgekehrt. Wenn ein Muskel ein Problem hat, dann kann man ihm über den passenden Meridian mehr Energie geben. Wenn unsere Muskeln also vom Musizieren müde sind, können wir Ihnen mehr Energie zur Regeneration schicken. Wir müssen aber die passende Energieleitung kennen.

Diese Meridiane sind festgelegte Energie-Straßen auf der Oberfläche des Körpers. Darüber wird die Körperenergie rauf und runter, von vorne nach hinten und wieder zurück transportiert. Vom Kopf zu den Füßen und wieder hoch zu den Händen, über die gesamte Körperoberfläche zieht dieses Energiestraßensystem. Wie ein ausgeklügeltes Verkehrssystem läuft die Energie auf diesen Meridianen gut verteilt über den Körper überall hin und so bekommt jeder Körperteil genug ab. Alles ist schön geregelt, nichts geht verloren. 14 Hauptmeridiane gibt es und jeder versorgt ein Organ und mehrere Muskeln mit Energie.

Aber so ein Meridian kann auch gestört sein und das bringt den Körper in ein energetisches und zugleich körperliches Ungleichgewicht. Wie sich das dann äußert? In Blockaden, Verspannungen und Muskelproblemen. Wäre der Körper zum Beispiel eine Kaffeemaschine und ein Meridian dieser Maschine hätte eine Blockade, dann wäre zum Beispiel der Kaffeebehälter leer. Die Maschine ist also nicht kaputt, aber trotzdem ist der Kaffee nur noch laue Brühe. Ebenso ist es mit der Körperenergie. Ist der Meridian gestört, dann reagiert auch ein dazugehöriger Muskel schwächer als normal, so wie wenn er abgeschaltet wäre. Wie erwähnt gehören ja immer ein Organ und mehrere Muskeln zu einem Meridian dazu – das ist das spezielle Arbeitsgebiet der Kinesiologie. Im Kurs Gesund durch Berühren kann man diesen Muskel über Aktivierung der Lymphflüssigkeit, über erhöhte Blutversorgung oder über Meridian-Energie wieder anschalten. Dann hat der Körper auch auf dem Meridian und auf dem zugehörigen Organ wieder Energie. Die Selbstheilungskräfte und die Selbstaufbaukräfte sind aktiviert, der Körper läuft wieder rund - wie nach einer Inspektion. Der Kaffeebehälter ist wieder aufgefüllt und aus grauer Brühe wird wieder bester Kaffee mit Crema.

Abgeschaltete und angeschaltete Muskeln?

Sollte es doch einen Knopf geben, um sich an- und abzuschalten?

MUSKELARBEIT

Was das jetzt mit Verspannung von einer Sängerin zu tun hat? Super viel!

Schauen wir einmal kurz auf die Arbeit eines Muskels: Wenn ein Muskel verspannt ist, dann macht er keinen Fehler, denn er ist ja eigentlich am Arbeiten. Anspannung ist seine Arbeit. Er kontrahiert, seine Muskelfasern ziehen sich zusammen, er wird dicker und kürzer, genau dafür ist er gemacht. Hört er auf zu arbeiten, dann bleibt er aber zusammengezogen. Er kann sich nicht wie eine Schlange oder wie ein Wurm lang und kurz machen. Er zieht sich zusammen und wartet auf seinen Partner-Muskel, der ihn wieder auseinander ziehen soll. Alleine kommt er zu keiner anderen Lösung als Kontraktion, also sich zusammenziehen. Er lässt nicht mehr los und verkrampft sich. In der Massage wird er jetzt geklopft, geknetet und massiert. Das gefällt ihm und er entspannt sich wieder. Leider haben wir nicht wie Madonna immer einen Masseur im Künstlerzimmer. Man könnte sich selbst massieren, aber man kommt nicht immer überall selber dran. Die Schulmedizin arbeitet immer mit dem verspannten Muskel. Die Kinesiologie jedoch schaut nach der Ursache der Verkrampfung. Ganzheitlich nennt man das.

*Wenn der Agonist verspannt ist, dann funktioniert er noch.
Das Hauptarbeitsgebiet ist der Antagonist, denn dieser hat
aufgehört zu arbeiten.*

Der Kinesiologe entspannt nicht den verkrampften Agonisten, sondern aktiviert den Antagonisten. Ok, das sind jetzt viele Fremdwörter für Musiker, aber das ist ein Fehler: Wir alle sind von unserer Muskulatur abhängig. Denn unser Körper gehört zur musikalischen Leistung unbedingt dazu! Auch wir sind Instrument! Ohne Muskelkoordination kommt aus uns und auch aus unserem Klavier kein Ton heraus – selbst bei einem Komponisten ;)

*Jeder Rennfahrer weiß, wie ein Motor funktioniert,
dann sollten Musiker auch wissen, wie Muskulatur
funktioniert.*

Nochmal zum besseren Verstehen: Muskelarbeit ist immer ein Zusammenspiel von einem Muskel und seinem Gegenspieler. Im Körper gibt es keine Solisten, es gibt keinen einzigen Muskel, der isoliert arbeitet. Es gibt immer einen Muskel, der arbeitet, und einen, der in die entgegengesetzte Richtung zieht. Ein imitatorisches Duett zwischen Agonist und Antagonist. Die einfache Muskelfunktion ist so konzipiert, dass sich der Agonist, also der handelnde Muskel, zusammenziehen kann. Er kontrahiert und wird dadurch kürzer und dicker. (Immer wieder gerne vorgeführt vom männlichen Bizeps...) Von alleine kann er sich aber nicht mehr längen, er bleibt in seiner Lage: zusammengezogen, verspannt, aber dicke Muckis! Sein Gegenspieler, also der Antagonist, zieht in die andere Richtung und zieht den Agonisten wieder auseinander. Das ist gutes Zusammenspiel. Das sind gleichberechtigte Partner, die ein Duett zusammen spielen und jeder hat Spaß dabei.

Wenn sich aber ein Antagonist weigert zu arbeiten, weil er irgendwie ein Problem hat, dann bleibt der Agonist zusammengezogen hängen und wird zu einem verspannten, verkrampften Muskel. Die normale entspannende Massage setzt an dem verspannten Muskel an und lockert ihn, aber irgendwann tritt das gestörte Muskelzusammenspiel wieder in Aktion und man ist wieder verspannt. Im Gegensatz zur Schulmedizin beachtet die Kinesiologie den Agonisten kaum, denn der Agonist hat ja brav gearbeitet. Er ist gar nicht das Problem, der faule Antagonist hat ja nichts gemacht.

Aber warum hat der denn eigentlich keine Lust auf Arbeit? Er hat ein Problem! Nicht der verspannte Muskel ist Ursache, sondern derjenige, der sich weigert mitzuarbeiten. Aktiviert man nun wieder den Gegenspieler, dann hat der Körper wirklich die Chance, wieder ohne Kompensation „rund zu laufen“!

Moment! das Wort war gerade sehr wichtig:

KOMPENSATION

*Kompensation heißt, der Körper sucht eine Möglichkeit, gut zu arbeiten, **obwohl** ein Problem besteht. Funktioniert der richtige Muskel nicht, dann benutzt er einfach einen anderen.*

Der Körper hat ein oberstes Ziel:

trotzdem agieren, musizieren, überleben!

Was macht der Körper, wenn er irgendwo einen Muskel hat, der super arbeitet, dessen Gegenspieler aber irgendwie nicht will? Der Körper hat ein wichtiges Ziel: trotzdem weiter funktionieren. Bewegen ist gleich überleben – und das gibt es auf der Bühne auch! Augen zu und durch – wie oft hat man sich das wohl schon gesagt... Was macht der Körper also? Er sucht sich einen Ersatz-Antagonisten, der in der Nähe liegt. Und der Ersatz ist hochmotiviert und erfreut, dass man ihn fragt. Dann wäre ja eigentlich alles gut, nur leider kann er es nicht richtig. Denn normalerweise hat er eine andere Funktion, für die er wiederum ausfällt. Ein Kreislauf beginnt, der uns als Musiker in keine gute Richtung führt.

Das Ende ist Kompensation und Stress

statt Balance, Spaß und Kunst.

Zum Vergleich: Wir haben ein wichtiges Konzert oder ein Vorspiel, aber unser echt guter Lieblings-Begleiter hat keine Zeit. Das ist echt Mist, denn mit diesem Super-Begleiter ist man ein eingespieltes Team und wir verstehen uns fast ohne Probe. (Manche Probe lief schon übers Telefon und trotzdem war das Konzert ein großer Erfolg... Ich sage jetzt nicht, wen ich meine...) Aber wir müssen spielen, also fragen wir stattdessen einen Anderen. Der ist auch gut, aber er kann das Stück nicht so richtig spielen. Vielleicht hat er einfach eine andere musikalische Idee von dem Stück. In der ersten Verständigungsprobe wird klar, wir fühlen uns nicht wohl und ein erhebender künstlerischer Hochgenuss wird das nicht. Was machen wir? Wir versuchen, es zu kompensieren: Wir singen doppelt so laut, in der Hoffnung, man sei derart magisch, dass der unfähige Begleiter gar nicht auffällt. Das ist Kompensation, es geht ums reine Überleben. Es kostete uns das Doppelte an Energie - und es macht keinen Spaß sondern Stress.

Das gleiche Problem hat der Körper auch: Natürlich bewegen wir uns fast so gut wie vorher mit unserem abgeschalteten Muskel. Es kostet nur mehr Energie, es ist einfach anstrengender. Es ist einfach ein Umweg, der immer wieder breit getrampelt wird, bis man sich dran gewöhnt hat. Die Muskulatur ermüdet schneller, man wird eventuell nervös beim puren Anblick des schlechten

Begleiters (... verständlich). Die Schulmedizin würde uns weich massieren, aber im Moment des Konzerts würden wir uns beim Anblick vom schlechten Begleiter doch wieder verkrampfen.

Wie kommt man denn jetzt raus aus dem Schlamassel? Was würde die Kinesiologie jetzt vorschlagen? Nun, die Kinesiologie testet uns kurz an und merkt, wir sind der Agonist und wir können ja nur spielen, wir sind nicht das Problem. Dann findet sie heraus, dass wir auf Kompensation laufen, und sagt dem schlechten Begleiter, dass er demnächst für ein anderes Stück gebucht wird. Vor allem aber sucht sie nach dem guten Begleiter, der abgesagt hat. Sie überredet den guten Begleiter durch Aktivierung der Körperlymphe, der Durchblutung oder durch Meridianenergie doch noch schnell einzuspringen. Erlösung naht und wir sind endlich wieder mit dem Lieblings-Duo-Partner auf der Bühne und freuen uns aufs Konzert. Das ist Kinesiologie, also in diesem Falle optimale Zusammenarbeit von Muskulatur und Energie.

Ich denke, der Begriff Energie hat nun seine esoterische Blumigkeit verloren und wir dürfen noch ein wenig mehr darauf eingehen.

ÜBERENERGIE UND UNTERENERGIE

Es gibt zwei Arten von **energetischer Imbalance** und beide sind nicht gut zum Musizieren: Unterenergie und Überenergie.

Unterenergie hatte unser guter Begleiter, um bei dem Bild zu bleiben, denn er hat aus irgendwelchen Gründen abgesagt. Wie ein abgeschalteter Muskel ist seine Energie nicht richtig geflossen und er konnte oder wollte nicht spielen. **Überenergie** hatte ich dann beim Proben mit dem schlechten Begleiter. Überenergie ist also einfach zu viel Energie und auch das stört. Sie macht einen wahnsinnig, weil sie die lockere Koordination von Körper und Musik verhindert. Jeder kennt den Moment, wenn die Finger kalt und schwitzig werden, wenn der Geigenbogen beginnt zu zittern, weil der Arm keine ruhige Bogenführung mehr zulässt. Man befindet sich im Stress.

Balance wäre dann der optimale Zustand:

weder zu viel, noch zu wenig Energie.

Körperliche und seelische Balance ist ein paradiesischer Zustand. Alle Möglichkeiten ausschöpfen, die der Körper eigentlich hat, neudeutsch auch Flow genannt. Das sind dann die Konzerte, an die man sich gerne erinnert. Leider erinnert man sich eher an die unangenehmen Momente, trotzdem bleiben wir zunächst einmal beim Flow.

Alles außerhalb dieses erstrebenswerten Flow-Zustands bezeichnet der Kinesiologe einfach als **Stress**. Also ein Zuviel oder ein Zuwenig an Energie, beides macht Stress, denn es stört das Musizieren in Balance. Wie zu viel oder zu wenig Salz am Essen, beides schmeckt nicht. Der Körper, das Denken und auch die Emotionen sind in Imbalance und das bedeutet keine lockere Arbeit, sondern wieder diese Kompensation.

„Da muss man durch“ heißt es dann, „das ist normal“ und „es wird besser mit jedem Konzert“. In der Tat wird es besser – wenn man positive Erfahrungen macht! Aber der Stress wird größer, je mehr negative Erfahrungen man in sich sammelt. Und der Körper hat ein Gedächtnis wie ein Elefant. Denn nicht nur der Kopf hat die verbockte Passage abgespeichert, sondern jede einzelne Muskelfaser hat ihren eigenen Mikrochip. Um die Passage, die man im Konzert in den Sand gesetzt hat, wieder richtig zu üben hat man jetzt die doppelte Arbeit. Leider sitzt sie im falschen Zustand jetzt im Körper fest. Umgekehrt geht es Gott sein Dank auch: was man im Konzert gut abgeliefert hat, sitzt auch gut.

Auch im körperlichen Energiesystem gibt es diese Über- und Unterenergie. Wenn der Meridian eine Überenergie hat, dann bunkert er die Power, statt sie weiter zugeben an den nächsten Meridian. Er denkt, er tut sich einen Gefallen damit, wenn der die Power bunkert, aber sie blockiert ihn, wie zu

viel Aufregung einen Musiker auf der Bühne blockiert. Normalerweise müsste ein Meridian seine Energie immer nach zwei Stunden weitergeben. Gibt der Meridian seine Energie aber nicht ab, dann hat er eine Überenergie und der Meridian danach eine Unterenergie. Der Eine platzt fast und der Arme danach hat Pech gehabt, wie die Künstler beim kalten Buffet. Bis sie sich alle umgezogen haben, haben das Publikum und die wichtigen eingeladenen Honoratioren die Platten leer gegessen und wir müssen wieder nachts zu dem Restaurant gehen, welches diese runden Brötchen hat. Dabei ist Ernährung so wichtig und Thema für ein neues Buch... aber ich schweife ab.

Im besten Fall hat jeder Meridian über den Tag verteilt zwei Stunden lang ein energetisches Hoch. Dann gibt er es weiter und der Nächste dran. Körperliche Demokratie könnte man dazu sagen und wie in einer echt funktionierenden Demokratie geht es dann allen gut. Leider läuft es wie im realen Leben läuft nicht immer rund, sondern Einer möchte die Energie behalten und ein Anderer hat das Nachsehen. Eine energetische Imbalance macht uns müde, genervt und eventuell auch aggressiv. Man kann sich zum Beispiel nicht auf den anderen Interpretationsvorschlag des Dirigenten einlassen. Man ist einfach blockiert, obwohl es vielleicht hübsch gewesen wäre, das Stück heute einmal viel langsamer oder schneller zu spielen. In körperlicher und emotionaler Balance kann ich mich darauf einlassen, das neue Tempo einmal ausprobieren und beschließen, dass es entweder eine Entdeckung war, die ich sonst verpasst hätte oder dass es der Dirigent einfach nicht richtig gemacht hat. Ich kann locker damit umgehen. Bin ich in einer Imbalance, dann ärgert es mich maßlos. Innerlich weigere ich mich, meine Finger zu bewegen, aber Vertrag ist Vertrag. Ich gebe vor zu lächeln und gehe zähneknirschend auf die Bühne. Das geht auch, aber es ist Stress, es ist Kompensation und es kostet körperliche und emotionale Kraft, es powert uns aus.

Es gibt energetische Imbalancen

- auf körperlicher Ebene: zum Beispiel ein gestörtes Muskelzusammenspiel – Sie erinnern sich noch an den Agonisten und den Antagonisten, das imitatorische Duett?
- auf emotionaler Ebene: zum Beispiel eine innere Gereiztheit, die langsam auch den Pultnachbarn erreicht und sich irgendwann als schlechte Laune im gesamten Ensemble verbreitet. Leider können die klassischen Musiker nicht ihre überladenen Emotionen durch Zertrümmern der Instrumente auf der Bühne rauslassen. Wer kann sich schon nach jedem Konzert eine neue Stradivari kaufen?
- auf mentaler Ebene: zum Beispiel das negative Kopfkino, welches während des Konzertes einem Gedanken in den Kopf bringt wie: Ich bin so schlecht heute, ich habe es nicht verdient dieses Stück zu singen... Warum geht der Mann da in der ersten Reihe nicht einfach, wenn es ihm nicht gefällt?
- auf chemischer Ebene: durch zu viel Schokolade, zu viel Alkohol, zu wenig Wasser, zu wenig Vitamine, zu oft das Restaurant mit den runden Brötchen usw.

Alle Bereiche können das gute Funktionieren eines Musikers stören und ihn dann wie in einer Spirale immer weiter weg führen von seiner optimalen Leistung.

Schauen wir zum Beispiel mal den ersten Tag einer ganz normalen Konzertreise nach Japan an:

12 Stunden Flug über Nacht im Sitzen habe ich einigermaßen hinter mich gebracht. Natürlich habe ich zu wenig getrunken und meine Stimme ist ausgetrocknet. Außerdem ist mein Nacken steif vom Schlafen im Sitzen. Meine Schultern mögen es nicht, dass ich gerade meinen Koffer durch Tokio zerren muss. Aber egal, eing_checked. Zum Schlafen habe ich viel Lust aber keine Zeit, und meine innere Körperuhr stimmt wirklich nicht mit der Uhr am Hotelbett überein. Also raus aus dem Bett und ab zum Konzert. Ja, genialer Weise haben wir heute schon unser erstes Konzert. Die Lösung dafür ist dann: Kaffee trinken. Ich weiß eh nicht mehr, ob es Tag oder Nacht ist. Zur Überraschung gibt es einen exotischen, merkwürdig schmeckenden und gut gemeinten Imbiss hinter der Bühne. In der Probe reiße ich mich zusammen und versuche alle Energie zu finden, die mein Körper noch übrig hat. Tatsächlich geht es einigermaßen, obwohl mein Rücken schmerzt und mein Nacken sich verkrampft. Außerdem mag mein Magen die Essensumstellung nicht und allmählich passt sich mein

Puls einer Presto-Kaffee-Frequenz an. Musikalische Arbeit ist möglich, aber kein Genuss. Später im Konzert versuche ich, den Kopf hoch zu halten. Es gelingt mir, aber an Musizieren denke ich nicht – schade, denn deswegen hatte ich den Beruf eigentlich erwählt. Nach dem Konzert liege ich mit Migräne im Hotelbett und spüre diese noch 3 Tage lang.

„Das ist doch normal“

Oder hätte die Kinesiologie etwas ändern können?

Man hätte sich viel helfen können, schon während des Fluges. Mit Kinesiologie hätte man sich den Jetlag erleichtern können, indem man immer zur Maximalzeit den passenden Meridian aktiviert und so die innere Körperuhr umstellt (was es nicht alles gibt!). Mit der umgestellten Körperuhr hätte man sich die eine oder andere Tasse Kaffee ersparen können und wäre wach genug für Probe und Konzert gewesen. Man hätte auch die Möglichkeit gehabt, sich während des Fluges ab und zu die Hals-Nackermuskulatur zu aktivieren, um die ungewohnte Dauerbelastung vom Schlafen im Sitzen auszugleichen. Man hätte sogar kinesiologisch austesten können, ob man das Essen verträgt oder nicht. Außerdem hätte man ein paar gute Körperübungen gekannt, die die Energie wieder fließen lassen und den Nacken wieder geschmeidig machen. Die Migräne hätte man sich gespart und die Strapaze besser überstanden.

Und genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben.

Über 1.000 Fortbildungsstunden habe ich in Kursen nun bis heute belegt und sehr viel davon profitiert. Aber sollte sich denn nun jeder Musiker ebenso viele Stunden mit Krankenschwestern und Physiotherapeuten zusammensetzen wie ich? Die meisten werden diese Zeit nicht opfern. Trotzdem gibt es viele Übungen und Maßnahmen, die man alleine oder mit seinen Schülern machen kann und die einem den Alltag erleichtern, damit wir wieder ins lockere Musizieren kommen. Aus der Kompensation heraus und hin zu lockerer Muskelarbeit und Spaß am Musizieren. Musik soll nicht unsere Arbeit sein, sondern eine begeisternde Beschäftigung, die jeden Tag aufs Neue neugierig macht und uns nicht blockiert.

Vom blockierten Zustand zur fließenden Energie.

Wenn ich dies bei jedem Leser dieses Buches auch nur ein klein wenig erreiche, dann hat sich die Arbeit gelohnt. Das hängt natürlich jetzt von Euch ab – also bitte: weiterlesen!

1. KAPITEL: WAS IST KINESIOLOGIE?

Kinesiologie ist die Verbindung von fernöstlicher Energielehre (TCM), westlicher Muskelarbeit und emotionaler Einstellung. Es wird ganzheitlich gearbeitet. Das wissen wir jetzt schon. Das soll heißen, wenn ein Muskel nicht mehr arbeitet, dann wird da keine Spritze reingegeben, sondern nachgeforscht. Hat der Ausfall muskuläre, energetische, chemische oder emotionale Gründe? Körper, Emotionen, Gedanken und Körperchemie bilden immer eine Einheit. Denn der ganze musizierende Mensch ist eine Einheit mit Seele und Gedanken, der ganze Musiker mit all seinen Fähigkeiten und Blockaden ist die Basis seines Musizierens. Die Körperchemie und die Emotionen spielen dabei immer mit – hemmend oder fördernd. Ganzheitlich heißt dann auch, dass man eine Krankheit oder eine Blockade hinterfragt und nach den Ursachen sucht. Dabei arbeitet die Kinesiologie oft im Bereich der Prävention, der Regeneration oder auch der Leistungssteigerung. Ist man krank, dann gehört man aber in erster Linie zum Arzt. Kinesiologie bearbeitet den Stress und aktiviert wieder die körpereigenen Fähigkeiten, aber zaubern kann keiner.

Daher nutzen Sie dieses Buch und die beschriebenen Übungen immer mit Bedacht. Achten Sie auf sich, auf ihren Körper und auf Ihre Art zu musizieren. Die meisten Störungen kommen von der Nichtbeachtung eines Körpersignals. Sogar Schmerz ist in der Kinesiologie in erster Linie ein Signal, meist eine Überenergie. Der Körper will uns sagen, dass ihm an dieser Stelle etwas nicht passt. Achten Sie also auf Ihren Schmerz, er ist ein guter Lehrer!

Entwickeln Sie Ihre körperliche Sensibilität

und es wird auch Ihre künstlerische Sensibilität

und Ihren musikalischen Ausdruck verbessern.

GESUND DURCH BERÜHREN

Es gibt verschiedene Richtungen in der Kinesiologie, die sich hier in diesem Buch munter vermischen, aber ich möchte zu Beginn kurz die Quellen und die ihre Bedeutung beschreiben. Touch for Health ist eine Richtung der Kinesiologie, die gesundheitsfördernd arbeitet. Sie wurde entwickelt von Chiropraktikern, die feststellten, dass es Zusammenhänge gibt zwischen Muskelarbeit und bestimmten Organen. Daher werden bei Gesund durch Berühren Muskeln aktiviert und darüber dazugehörige Organe wieder mit Energie versorgt. Ich bezeichne es immer gerne als Grundwerkzeug eines Kinesiologen. Es ist auch meist die erste Richtung, die man in der Ausbildung belegt. Für Musiker ist es interessant, da hier bestimmte Muskeln wieder Energie bekommen können. Wenn wir also Jemanden haben, der etwas krumm ist und dessen Wirbelsäule sich vielleicht vom Geige spielen in eine Richtung neigt, dann können wir die Gegenspieler der Muskeln überprüfen, ob sie alle arbeiten. Arbeitet der Körper einseitig, dann bringt man sich langsam über die Jahre in eine schiefe Haltung, also aus der Balance heraus zur Kompensation. Die einseitig ausgebildete Muskulatur hat sich verkürzt und ermüdet schnell. Eine aufgerichtete, gerade Wirbelsäule ermöglicht nicht nur besseres Denken und Atmen, sondern auch optimales Funktionieren von Armen, Händen und Fingern, sowie optimales Musizieren im Sitzen oder im Stehen. Die Nervenleitung funktioniert schneller und reibungsloser, wenn die Wirbelsäule gut innerviert ist. Ähnlich wie der Unterschied zwischen einem hügeligen Gebirgspfad oder einer freien vierspurigen Autobahn Auswirkungen auf Ihre Reisegeschwindigkeit hat, so hat die Körperbalance auf den gesamten Körper Auswirkungen. Man hat eine bessere Atmung durch die aufgerichtete Körperstatik und durch die aktivierten

Selbstheilungskräfte wird man nicht so oft krank oder schneller wieder gesund. Das steht ebenso fest, wie dass sich müde geübte Muskeln schneller erholen, wenn der Körper nicht so viel im Kompensationsmodus läuft. Denn jeder Muskel tut das, wozu er geschaffen wurde. Ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie müssten statt als Musiker jetzt als Steuerberater arbeiten. Natürlich ist es machbar, aber es kostet echt Energie sich da immer wieder jeden Tag hineinzudenken. Vielleicht gehen Sie jeden Tag immer ein wenig weniger gern zum Büro. Das Ende wäre dann vielleicht Burnout, weil man sich immer und immer wieder gezwungen hätte, am Ball zu bleiben. Bleiben wir also lieber bei der Musik, wie jeder Muskel bei seiner Ur-Funktion bleiben sollte. Wie schon vorher gesagt, aktiviert die Kinesiologie nicht den verspannten Muskel, denn die Ursache für einen verkrampften Muskel ist nicht Muskel selbst, sondern der Gegenspieler, der aufgehört hat, zu arbeiten. Abgeschaltete Muskeln werden aktiviert und Selbstaufbaukräfte des Körpers sind dann aktiv.

Diese Aktivierung erfolgt über die Energie der Meridiane, über die Lymphe, über spezielle Massage mancher Muskeln, über Nahrungsmittel, über Wirbelsäulenreflexpunkte oder über neurovaskuläre Reflexpunkte am Kopf, die die Blutversorgung bestimmter Körperbereiche erhöht. Und für den, der in Bio nicht aufgepasst hat: Lymphe ist eine Flüssigkeit, die ebenso wie das Blut Nährstoffe durch den Körper transportiert. Die weißen Blutkörperchen sind auch in der Lymphe unterwegs und die Abfallprodukte werden abtransportiert.

BRAIN-GYM:

Die lernfördernde Kinesiologie nennt sich auch Brain-Gym oder Edu-Kinesiologie. Dort gibt es Körperübungen, die aufgrund der Erkenntnisse von Gesund durch Berühren von Pädagogen und Tänzern entwickelt wurden. Dabei wird das Gehirn über die Körperübungen aktiviert und neue neuronale Verknüpfungen können sich bilden.

Wie bitte? Das Gehirn über den Körper aktivieren? Ja klar!

Dabei geht man von dem Gesichtspunkt aus, dass das Gehirn sich in der Evolution zusammen mit den Bewegungen entwickelt hat. Nun aktiviert man das Gehirn wieder über diese Brain-Gym Bewegungen. Das ist doch logisch: Bewege ich meine Hand, so ist auch im Gehirn der Bereich der Hand aktiv. Also habe ich über meine Hand das Gehirn aktiviert. Bekomme ich Rhythmus = logische Gehirnhälfte und Melodie = künstlerische Gehirnhälfte nicht zusammen, so kann ich eine Übung machen, die beide Bereiche aktiviert. So bekomme ich es hin, dass mein Schüler im Takt singt.

Teilweise sind diese Übungen so einfach, dass sie sogar schon in Kindergärten gemacht werden können. Manche sind und bleiben kompliziert, dass so mancher Schüler bei mir schon um sein Gleichgewicht gebangt hat. Ist die Muskulatur souverän und nicht in Kompensation, so kann der Schüler die Übung leicht ausführen. Brain-Gym klingt zwar irgendwie nach einem Computerspiel, aber weit gefehlt. Diese Bewegungsstudien aus dem Lernförderprogramm von Dr. Paul E. Dennison wurden entwickelt, um Menschen zu helfen, die Schwierigkeiten haben, ihre vollen körperlichen und intellektuellen Leistungen ausschöpfen zu können. Es gibt mehrere Arten von Bewegungsübungen, alle sind einfach und überall anzuwenden. Sei es im Künstlerzimmer vorm Konzert, im Unterricht um den Körper kurz an die Muskelarbeit beim Musizieren vorzubereiten, sehr viele können wir optimal in Musikunterricht einfließen lassen.

Es gibt 3 Arten von Übungen:

*Längungsübungen, Energieübungen und
Mittellinienbewegungen*

Wir haben oft begabte Schüler, die viel Ehrgeiz und viel Willen haben. Wir haben große Freude an ihnen und ihr musikalischer Ausdruckswille sehr groß ist. Das ist erfreulich und das sind die echten musikalischen Talente. Aber sie brauchen für eine frei schwingende Interpretation einen ebenso freien energievollen Körper, der sich nicht verkrampft bei der schweren Stelle oder beim Konzert. Sie geben sich oft *zu viel* Mühe, etwas zu lernen und etwas zu erreichen und verkrampfen sich dadurch. Leider arbeitet verkrampfte Muskulatur nicht fließend und das Ergebnis ist auch nicht befriedigend. Hier können **Längungsübungen** helfen. Dadurch wird die hintere Körperseite entspannt und der Kampf-Flucht-Reflex abgelöst. **Fight or flight** ist eine uralte Körperreaktion, die zurück geht auf Zeiten, als wir noch beim Kommen der Dinosaurier entweder kämpfen oder flüchten mussten. Heute funktioniert der Körper immer noch auf die gleiche Art und Weise. Nur dass wir heute keine Dinosaurier sondern Dirigenten vor uns haben (nein, ich schreibe jetzt nichts über das Alter mancher Dirigenten, die eine gewisse Ähnlichkeit mit Urzeittieren haben.) Durch die Längungsübungen wird die Muskulatur entspannt, der Agonist wird auseinander gezogen und eine gute muskuläre Arbeit ist möglich. Wir werden lockerer! Auch im Gehirn bewirken die Längungsübungen eine Kommunikation zwischen vorne und hinten: der vordere Frontallappen des Neocortex beinhaltet das direkte Denken, die Entscheidungen, die Kontrolle über die Triebe und Reflexe und das Kurzzeitgedächtnis. Hinten im Gehirn befinden sich das Stammhirn mit den Reflexen und das Hinterhirn mit dem Langzeitgedächtnis und den Überlebensinstinkten.

Ist man in dieser vorne – hinten Dimension blockiert, dann ist die Muskulatur zu steif im Konzert und man sieht sozusagen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Man verliert sich in Kleinigkeiten, in der Interpretation von musikalischen Kleinstmotiven und sieht den Zusammenhang im Stück nicht mehr. Oder man hat nur noch einen groben Überblick, nämlich Durchkommen, und vergisst solche Kleinigkeiten wie die Dynamik des Stückes. Gleichzeitig die kleinen Motive und den Überblick über das Ganze zu behalten, das ist schwer. Aber die Fokussierung und das Verständnis werden hiermit trainiert. Die Übungen ähneln den Dehnungsübungen der Tänzer oder der Sportler. Aber hier werden Muskeln eher gelängt auf ihre eigentliche Länge, um die Verkürzung durch den seelischen Stress aufzuheben.

Da es so wichtig für uns Musiker ist hier nochmal die Erklärung des **Kampf-Flucht-Reflexes**: Die Körperreaktion geschieht als Reflex. Also ehe wir überhaupt denken können, hat der Körper schon den Muskeltonus erhöht. Und das schon bevor wir realisiert haben, dass wir überhaupt Stress haben. Wir spüren nur, dass wir nicht mehr souverän musizieren, sondern die Musik eher zur Arbeit wird. Es ist ein uralter Reflex des Menschen: Entweder will er jetzt angreifen, dann geht das Blut in die Arme und das Gesicht wird rot, oder man will weg von hier. Das Blut geht dann in die Beine und man wird kreidebleich. Beide Reaktionen haben wir schon oft hinter und auf der Bühne gesehen. Der Kampf-Flucht-Reflex ist unser allgegenwärtiger Begleiter beim Konzert. Durch diese Reaktion wird die Körperhaltung durch Verkürzen der Sehnen und Muskeln an der Körperrückseite von den Fersen bis zum Kopf verändert. Dadurch wird unser Gleichgewichtsorgan verwirrt und das direkte Denken blockiert. Dadurch fühlen sich plötzlich die Lagenwechsel anders an oder die Ohren hören anders und der Konzertmeister kann plötzlich das a nicht mehr richtig abnehmen. Es gibt unendlich viele Beispiele aus der Musik für den Kampf-Flucht-Reflex.

Früher konnten wir einfach dann den Reflex in Bewegung übergehen lassen, zum Angriff auf den Dino oder schnell weg hier und alles war wunderbar. Der Körper ist zur Bewegung gemacht, nicht

zum still sitzen auf der Bühne. Wenn sich das Ganze nicht in Bewegung lösen kann, dann bleibt der Stress einem in Muskeln und Knochen hängen. Leider können wir nicht auf der Bühne rumrennen oder beim Klavier spielen mit den Armen rumschütteln. Wir brauchen präzise Muskelarbeit und nicht eine Reaktion, die über das Gewünschte hinausgeht. Also: machen Sie Längungsübungen vor dem Konzert und lassen Sie diese auch von Ihren Schülern machen. Dann verbessert sich die Kampf-Flucht-Reaktion – auch wenn der Dirigenten-Dino Sie im Blick hat.

Ebenso finden wir im Musikunterricht Schüler, die nicht genug Muskeltonus haben, um zu musizieren. Auch hier kommt man oft im Unterricht nicht weiter. Man opfert als Lehrer seine eigene Energie, um den Schüler aufzupeppen oder man stempelt den Schüler als dumm und lahm ab und gibt ihn auf. Der Schüler hat aber Energie, jeder Mensch hat genug Energie - sie fließt nur nicht richtig. Hier kommt der enge Zusammenhang von Kinesiologie zur Traditionellen Chinesischen Medizin zum Tragen: Es herrscht in diesem Schüler eine energetische Imbalance. Das System läuft unrund und der Schüler erscheint ohne Muskeltonus, ohne Energie, ohne Musikalität. Hier können **Energieübungen** helfen. Es werden Körperpunkte aktiviert, die auf Meridianen liegen und deren Energie wird dann freigesetzt. Im Gehirn wird über die Energieübungen die Verbindung von oben nach unten intensiviert. Im oberen Gehirnbereich werden die Reize verarbeitet und unten ist das Stammhirn, welches die reflexmäßigen Bewegungen steuert. Also: Automatik und direktes Denken im Einklang. Von oben nach unten und wieder zurück soll die Energie frei fließen und ebenso das Gehirn aktivieren. Von oben, wo alle Reize ankommen, nach unten zum Stammhirn, wo die Reflexe beheimatet sind.

Sowohl bei den Längungsbewegungen als auch bei den Energieübungen nimmt man den Weg quer durchs Gehirn und auf diesem Weg trifft man auf einen ganz interessanten Bereich: das Mittelhirn mit dem limbischen System. Das **Limbische System** ist unser emotionales Zentrum. Hier wird sozusagen ausgewertet, ob wir uns über den Dirigenten aufregen oder ob wir mitfiebern. Ob wir das Crescendo mittragen oder ob wir widerwillig heimlich dagegen arbeiten. Also Energieübungen helfen auch unsere Emotionen wieder klar zu bekommen, wenn man sich da irgendwie verrannt hat, statt es locker zu nehmen.

Die dritte Art der Bewegungen in der lernfördernden Kinesiologie sind die **Mittellinienbewegungen**. Diese sind ein sehr gutes Gehirntaining, um die beiden Gehirnhälften miteinander besser kommunizieren zu lassen. Das Gehirn sieht ja auch aus wie eine Walnuss und jetzt betrachten wir diese beiden Walnusshälften. Sie sind einzig und allein über einen kleinen Balken verbunden. Beide haben unterschiedliche Funktionen, aber nur mit Beiden gemeinsam kann man seine beste körperliche und geistige Leistung zur Verfügung haben. Außerdem trainieren die Mittellinienbewegungen auch den Seh- und Gehörsinn. Wir haben ja zwei Augen und zwei Ohren und die Nervenbahnen enden immer in unterschiedlichen Gehirnhälften. Kommunikation von rechts nach links nennt man Lateralität. Meist bevorzugen wir eine Seite, aber nicht vergessen: der Körper ist auf Symmetrie ausgelegt. Außerdem trainieren die Mittellinienbewegungen eine bessere Zusammenarbeit beider Hände, für Musiker ein wichtiges Thema. Bei den Übungen überqueren wir die Mittellinie, wir kreuzen sie vielleicht sogar mehrmals oder wir nutzen sie als Fixpunkt, als Anker, um eine sichere Zentrierung zu haben. Nur wer guten Bodenkontakt hat, der kann sich auch gut aufrichten und der kann auch weit über sich hinauswachsen. Bei den Mittellinienbewegungen trainieren wir ja auch die Zusammenarbeit der Hände und der Füße. Auch das ist unser tägliches Brot. Musiker müssen immer wieder beweisen, dass die linke Hand etwas anderes tun kann als die rechte, aber trotzdem müssen beide Hände ein sich ergänzendes Team sein. Bei den Mittellinienbewegungen kreuzen wir auch die Seitigkeiten der Sinnesorgane. Wir haben ein dominantes Auge, wir haben ein dominantes Ohr. Dominant heißt dann, wir nutzen es lieber. Beide Augen sehen unterschiedliche Dinge und die Verarbeitung im Gehirn erfolgt immer auf der gegenüberliegenden Gehirnhälfte. Pianisten zum Beispiel arbeiten immer innerhalb der Überlappung der Sichtfelder, auch hier brauchen wir eine gute Kooperation beider Seiten. Sei es für den visuellen Sinn (Sehen), den auditiven Sinn (Hören), den kinästhetischen Sinn (Bewegen) oder den taktilen (Tast-) Sinn. Die meisten Instrumente sind leider einseitig, dadurch üben uns stundenlang in eine

krumme Körperform hinein. Balance zwischen rechter und linker Seite ist aber die unumstrittene Basis für ein jahrelanges Funktionieren des gesamten Systems und somit die Basis unseres Musizierens.

Probieren Sie die Übungen bei sich selbst aus, vielleicht eine Mittellinienbewegung, eine Energieübung und eine Längungsübungen. Probieren Sie es auch mit Ihren Schülern aus, nehmen Sie sich vielleicht 5 Minuten der Unterrichtszeit dafür Zeit. Sie werden zu tollen Ergebnissen kommen.

HYPERTON X MUSKELKOMMUNIKATION:

Wenn man das Wort erklärt, dann ist auch klar, was diese kinesiologische Methode möchte:

Hyper = zu viel

Tonus = Muskelspannung,

X = aus dem Körper heraus

Wer seine Leistungsfähigkeit steigern möchte, der beschäftige sich mit Hyperton X. Und wer verkürzte Muskeln hat, der arbeite auch mit Hyperton X. Diese Methode ist noch recht unbekannt und sie kommt aus der Sport-Kinesiologie. Entwickelt wurde sie für Leistungssteigerung von Olympiasportlern. Aber Musiker sind ja eigentlich auch Körperakrobaten und daher passt die Methode super ins musikalische Energie-Konzept. Hyperton X arbeitet auch mit Meridianen, mit Muskelkoordination und mit lockeren Gelenken. Man erarbeitet in diesem Übungsprogramm eine lockere Zusammenarbeit von Wirbelsäule, Becken und Kopf. Wenn man also einen Sänger oder Schüler hat, dessen Kehlkopf nicht mit stimmbildnerischer Arbeit zu lockern ist, dann ist sein Körper vielleicht voller hypertoner Muskeln. Musizieren braucht lockere Schwingung trotz Power und das ist meistens nicht einfach. Es gibt viele spannende Musiker und das rächt sich irgendwann, wenn man nicht mehr 20 ist oder wenn der Stress zunimmt.

Auch auf das Lernen hat die Arbeit mit Hyperton X Auswirkungen. Man aktiviert im Speziellen die Skelettmuskulatur, die Gehirnintegration, sowie Energie, Funktionstüchtigkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers.

Hyperton X ist eine Methode um Muskeln zu entspannen,

die mit dem Kreuzbein (Hüfte)

und dem Hinterhauptbein (Schädel) in Verbindung stehen.

Dadurch haben wir wieder Energie in unserer gesamten Wirbelsäule und eine bessere Reizleitung im gesamten Körper. Das erhöht die Leistungsfähigkeit und macht locker und ausdrucksstark. Je mehr hypertone Muskeln im Körper sind, desto weniger Handlungen kann ich zum Beispiel gleichzeitig ausführen, denn Defizitvermeidung und Kompensation kosten Energie. Hypertone Muskeln entstehen durch Verletzungen, Müdigkeit, einseitige Dauerbelastung oder schlechte Körperhaltung – was ja nun eigentlich unseren Musikeralltag bestimmt. Daher finde ich ein Gymnastikprogramm aus Hyperton X für das tägliche Warm-up oder Cool-down unserer Musikermuskeln unerlässlich.

Was ist überhaupt ein hypertoner Muskel?

Ein hypertoner Muskel ist ein Muskel, der zu viel Energie gespeichert hat und sich nicht mehr dehnen lässt – falls ein Musiker überhaupt jemals an Dehnen denkt. Der Muskel hat beschlossen, dass er lieber zusammengezogen bleibt, weil er das ja sowieso den ganzen Tag macht. Wie wenn ein Dirigent die Arme gar nicht mehr runter nehmen würde, weil er eh gleich wieder einen Auftakt geben würde. Er ist immer bereit einzuspringen aber der Körper relaxt nicht mehr. Die Muskulatur ist immer kontrahiert und verkürzt. An diesen Zustand gewöhnt, gibt sie die Muskelverkürzung als neue normale Länge zum Gehirn weiter. Dort wird dies als neuer Ist-Zustand verankert und der Körper braucht sich vorerst nicht mehr drum zu kümmern – denkt er... Aber dadurch entstehen oft Probleme bei den Gelenken durch einen verkürzten Bewegungsradius. Oder oft schmerzt dieser Muskel auch und man nutzt dann wieder Nachbarmuskeln, statt dem Richtigen. Das ist dann wieder Kompensation und noch dazu schlechte Muskelkoordination. Die entstandene Disbalance wird von Gehirn und Körper als normal eingestuft, weil sie ja augenscheinlich fast so gut funktioniert, wie die Ursprüngliche. Die neue Länge hilft dem Körper, sich weiterzubewegen. Aber es ist einfach nicht das Optimum und wir müssen leider in unserem Beruf das Optimum an Leistung jeden Tag von neuem unter Stress beweisen.

DER KINESIOLOGISCHE MUSKELTEST

Wenn man Kinesiologie kennen lernt, dann ist wohl das Merkwürdigste daran der **kinesiologische Muskeltest**. Es ist ein neurophysiologischer Test, der zeigt, ob das Körpersystem in diesem Muskel oder in dieser Situation Stress hat oder gelassen und somit angeschaltet reagiert. Wie ein eingebauter Lügendetektor, der Gott sei Dank nicht verrät: ich hab geübt oder nicht. Er sagt nur „ich hab Stress“ oder „ich hab keinen Stress“. Der neurophysiologische Muskeltest, der in der Kinesiologie oft angewandt wird, ist auch das, was oft in Frage gestellt wird. Durch einen schlecht ausgeführten Muskeltest gerät die Kinesiologie leicht in Verruf. Aber wenn man aber ein gutes Körpergefühl hat, dann wird man bald sehr wohl spüren, dass es eklatante Unterschiede gibt zwischen einer angeschalteten oder abgeschalteten Muskelreaktion. Diesen wichtigen Test in einem Buch zu erklären finde ich persönlich aber nicht sinnvoll und ich werde in diesem Buch auch nur die Methoden beschreiben, die komplett ohne Muskeltest auskommen. Eben weil es ein Buch ist und Sie den Test auch alleine mit sich gar nicht machen können. Sie haben ja höchstwahrscheinlich nicht immer beim Unterrichten oder vor dem Konzert einen Kinesiologen zur Hand, der Sie mal gerade durchtesten kann.

Da ich Sie aber wahrscheinlich jetzt neugierig gemacht habe auf das Spiel mit dem Muskel, werde ich es trotzdem kurz andeuten. Wenn Sie jetzt zu mir kämen und wollten auf ein Thema balanciert werden, also wenn Sie eine neue, bessere Balance im körperlichen, mentalen oder emotionalen Sinne suchen würden, dann würde ich Sie bitten, einmal den Arm waagrecht zur Seite zu halten oder waagrecht zur Seite zu strecken. Dann würde ich einen leichten Druck auf den ausgestreckten Arm ausüben. Das soll kein Armdrücken sein, sondern nur so ein kleines Horchen, ob der getestete Muskel sagt: „Kein Problem, ich halte stand“ das wäre dann also ein angeschalteter Muskel und der Arm bleibt oben. Oder der Körper meint: „Oh, ich habe ein Problem damit“ und dann würde der Arm runter gehen oder sonst irgendeinen verräterischen Unsinn machen, wie hoch gehen oder zittern. Oder man würde den ganzen Brustkorb einsetzen, um den abgeschalteten Arm oben zu lassen.

Das ist wirklich sehr merkwürdig und verwunderlich, wenn man das zum ersten Mal spürt. Eine Teilnehmerin auf einer meiner ersten Fortbildungen sagte immer dazu „spooky...!“ Und es scheint auch wirklich wie Zauberei.

Aber wir haben hier eine normale Körperreaktion, also eine Reaktion des Unterbewusstseins, welches hier anzeigen kann: damit habe ich ein Problem und damit nicht. Das ist hochinteressant, denn wir könnten zum Beispiel austesten: Warum mag ich diese Beethoven-Messe nicht singen? Liegt es am Orchester, an der Akustik, am Dirigenten oder an der Tonsprache des Komponisten? Bei

dem Thema, welches der Auslöser ist, würde der Arm dann runter gehen und wir können daran arbeiten, dass in Zukunft nicht die pure Erwähnung von Beethoven schon Ihre Körperenergie durcheinander bringt (ich spreche aus eigener Erfahrung...)

Aber wie gesagt: dieses zauberische Zusammenspiel von Tester, von befragtem Muskel und von der Körperreaktion des getesteten Musikers muss ich Ihnen leider vorenthalten. Wenn es Sie interessiert, dann melden Sie sich bei mir oder bei einem Kinesiologen in Ihrer Nähe und spüren Sie es persönlich.

Neben dem Muskeltest hat die Kinesiologie auch endlos viele Methoden, die man alleine und mit Schülern oder mit sich ohne Zauberei machen kann und trotzdem kann man energetisch und ganzheitlich Arbeiten beim Musizieren.

UND WIE KANN MAN JETZT VON DER KINESIOLOGIE PROFITIEREN?

Ich denke, da Sie dieses Buch immer noch in den Händen haben und offensichtlich immer noch lesen (was mich sehr freut), möchten Sie auch Übungen haben, die Ihnen helfen. Ich bedanke mich jetzt schon für Ihr Vertrauen. Sie dürfen gerne denken: wenn es „der Leonardy“ geholfen hat, dann werde ich es auch ausprobieren. Ich hoffe, ich werde Sie nicht enttäuschen. In meinem Unterricht gibt es in jeder Unterrichtsstunde immer wieder eine Kleinigkeit aus der Kinesiologie und das hilft mir, meiner Energie und auch meinen Schülern. Muskeltests setze ich nur in Balancen an – dazu auch im Buch hinten mehr.

Vorerst hoffe ich, ich habe Sie genug neugierig gemacht und werde da anfangen, wo es am meisten brennt:

2. KAPITEL: ENERGIE - WOHER NEHMEN, WENN NICHT STEHLEN?

Energie, das ist Power, Atemfluss, Muskelbewegung, künstlerischer Ausdruck, Präsenz auf der Bühne, Wachheit, Muskelspannung, Begeisterung, Feuer, Kraft, Erfolg, Diskutieren, Erdung, Überzeugung, Mut usw.

Unterenergie ist keine Lust, Antriebslosigkeit, Resignation, Depression, Burnout, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Erfolglosigkeit, Mattheit, Aufgeben, Ausdruckslosigkeit, mangelnde Ausstrahlung, zu niedriger Blutdruck, Magenprobleme, Sehschwierigkeiten, Verdauungsprobleme, Verstopfung, usw.

Überenergie ist Zappeligkeit, Aufregung, Lampenfieber, Aggression, Gewalt, Druck, Wut, Groll, Konfrontation, Schmerzen, Kopfweh, Migräne, Herzklopfen, zu hoher Blutdruck, Durchfall, Magenprobleme, Sehschwierigkeiten, usw.

Die richtige Energie zu finden ist gar nicht so einfach – ich werde anfangen, wie auch die Kinesiologie in jeder Balance beginnt. Im **Körper-PACE** wird der Körper durch Meridian-Energie in einen arbeitsfähigen Zustand versetzt, und genau damit werden wir jetzt einmal beginnen. Die nächsten Übungen sind also dazu da, dem Körper wieder ein wenig mehr Energie zu geben, damit man besser arbeiten kann. Dabei wird zunächst die Energie in der Senkrechten, also oben und unten aktiviert, dann rechts–links und dann vorne und hinten. Die oben–unten Dimension aktiviert die beiden Haupt-Energiemeridiane, die rechts–links Dimension wäre für Augen und für Gehirn, die vorne–hinten Dimension steht für Erdung und weniger Kampf. Das sind drei kleine Übungen, die man leicht jeweils für 10 Sekunden machen kann, dann immer die Hände wechseln. Das Ganze kostet also 60 Sekunden Ihrer Probe. Aber wenn Ihr Chor müde ist und Sie nur noch in leere Augen schauen, dann sollten Sie diese Übungen einfach mal machen.

*Dann haben Sie innerhalb von 60 Sekunden den Chor oder
Ihre Schüler in allen drei Dimensionen aktiviert,*

sowohl Körper als auch Gehirn

probieren Sie es einfach einmal aus:

DIE AKTIVIERUNG IN 3D

Energie von unten bis oben, zwischen Himmel und Erde, zwischen Kopf und Füßen

Ok, diese Übung sieht vielleicht merkwürdig aus. Aber machen Sie es einfach einmal einen Nachmittag lang mit Ihren Schülern und schauen Sie am Ende des Arbeitstages, ob das Unterrichten leichter gegangen ist. Vergleichen wir die Übungen einfach mit einem schönen Porsche: Das Auto zu haben reicht nicht aus, um eine schöne Spritztour zu machen. Sie brauchen auch Benzin! Dies ist die Übung, die das Benzin in Ihrem System auffüllt.

Einsatz für Musiker:

- mehr Energie für Schüler, die schlapp vor uns stehen
- Bessere Körperhaltung
- Aufrichtung des Brustkorbs und dadurch freieres Musizieren der Arme
- Ordnung für Organisation
- bessere Konzentration



Durchführung:

Legen Sie den Daumen unter die Unterlippe und den Zeigefinger zusammen mit dem Mittelfinger über die Oberlippe. Das dürfte nicht schwer sein. Jetzt massieren Sie leicht die beiden Berührungspunkte. Wechseln Sie nach ein paar Sekunden die Hände und massieren Sie auch mit der anderen Hand.

Variation:

Sie können zur besseren Zentrierung auch die freie Hand auf den Bauchnabel legen. massieren Sie einfach den Bauchnabel mit. Beide Hände machen dann fast das Gleiche. Etwas schwierig noch für kleine Kinder ist es, wenn die eine Hand ruhig auf dem Bauchnabel liegt und die andere Hand die Lippen massiert. Aber hier können Sie schon etwas üben, was wir zum Erlernen jedes Musikinstruments brauchen: die voneinander unabhängige Bewegungsfähigkeit beider Hände. Wenn Sie möchten, dann können Sie auch noch mit den Augen die oben – unten Achse mitaktivieren indem Sie einfach während der Massage nach oben und unten schauen. Achten Sie jetzt auch einmal auf Ihre Augenbewegungen: Sind sie fließend oder ruckartig? Das Ruckartige deutet schon auf eine bestehende Schwierigkeit hin. Machen Sie die Übung dann noch etwas länger.

Erklärung:

Beide Punkte liegen auf übergeordneten Hauptmeridianen, dem Zentralgefäß und dem Gouverneursgefäß. Beide sind für die allgemeine Körperenergie zuständig, für die Aufrichtung des Brustkorbs, für die Gehirnfunktion und für die Abgabe von verbrauchter Energie. Wir berühren jeweils die Endpunkte der Meridiane, das Zentralgefäß läuft über die vordere Körpermitte nach oben zur Unterlippe und das Gouverneursgefäß krabbelt vom Steißbein den Rücken hoch über den Kopf nach vorne zur Oberlippe. Das Rubbeln wäre dann für die Meridiane ein „Hallo-Wach-Programm“. Durch die Körperaktivierung von unten nach oben haben wir auch eine Gehirnaktivierung von unten nach oben. Wobei sich dann oben die Großhirnrinde mit dem direkten Denken und der Kontrolle mit den unteren Hirnbereichen, dem limbischen System und dem Stammhirn verbindet. Wissen Sie es noch? Das limbische System verarbeitet Gefühle und das Stammhirn reguliert unsere Reflexe. Im Brain-Gym sprechen wir hier in der Dimension von oben nach unten immer von einer Aktivierung der **Organisation** und der **Zentrierung**. Wir erhalten durch die Aktivierung dieser Punkte eine Verbesserung von Planung und Vision, eine bessere Koordination zwischen Denken und Handeln, eine Verbindung von Herz und Verstand, von Kopf und Bauch und von Kopf und Herz.

Energie von rechts nach links, zwischen Künstler und Logik

Machen Sie diese Übung direkt hinter der Energie von unten bis oben, denn diese Übung ist dreiteilig.

Einsatz für Musiker:

- Energie für die Augen und für das Gehirn
- Koordination und Kommunikation zwischen rechter = künstlerischer und linker = logischer Gehirnhälfte
- Rhythmus und Melodie kommen zusammen
- Augenaktivierung zum besseren Erkennen von Noten

Durchführung:

Fühlen Sie einmal: Es gibt eine kleine Vertiefung rechts und links vom Brustbein direkt unterm Schlüsselbein. Langsam für Nicht-Mediziner: suchen Sie zunächst einmal das Brustbein: ein Knochen in der Mitte des oberen Brustkorbs. Ein platter Knochen, an dem die Rippen ansetzen. Und der zweite Knochen ist das Schlüsselbein, der am oberen Brustkorb von der rechten und linken Schulter aus zur Körpermitte geht, er steht oft ein wenig heraus. Und jetzt noch die kleine Mulde unterhalb dieses gebogenen Knochens suchen. Wenn es schwer fällt, dann folgen Sie einfach dem Bild. Massieren Sie jetzt wie eben beide Mulden rechts und links des Brustbeins zuerst mit der einen, dann mit der anderen Hand. Und haben Sie keine Angst, dass Sie einen falschen Punkt rubbeln, Kinesiologie hat in der Regel keine Nebenwirkungen! Der Körper nimmt nur die Energie an, die er wirklich braucht.



Variation:

Legen Sie wieder eine Hand auf den Bauchnabel zur Zentrierung – entweder rubbelnd oder ruhig liegend. Dann können Sie auch wieder die Augenbewegung dazu nehmen: diesmal geht's nach rechts und links. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich nur die Augen sich bewegen lassen. Der Kopf und die Nase als Fixpunkt bleiben auf der mittleren Gerade. Eine weitere Variation ist es, wenn Sie mit der gegenüberliegenden Hand auf diesen Muldenpunkt gehen. Also mit der linken Hand auf die rechte Mulde und dort massieren, dann später mit der rechten Hand auf die linke Mulde.

Erklärung:

Sie befinden sich genau auf einem Akupressurpunkt und zwar auf Niere 27, dem Endpunkt des Nierenmeridians. Dieser ist zuständig für die Regulation von Druck, für die Verteilung von Flüssigkeiten im Körper und für die Ausscheidung von Giftstoffen. Die Stimulation des Punktes verbessert den Stoffwechsel im Gehirn. Außerdem massiert man die direkt unter dem Punkt liegende Halsschlagader, die vom Herz aus in den Kopf und ins Gehirn führt. Wir haben hier also eine Energiezufuhr zum Gehirn und auch sehr viel zu den Augen. Die Hand auf dem Nabel festigt den Körperschwerpunkt und die Körpermittellinie. Eine wichtige Funktion ist auch die Aktivierung im Gehirn. Wir haben eine rechte und eine linke Gehirnhälften, die unterschiedliche Aufgaben haben. Die rechte Gehirnhälfte ist die musikalisch, künstlerische Hälfte. Die linke Seite ist für Zahlen, Logik, Text, Rhythmus zuständig. Wenn ich also einen Text singen möchte, dann brauche ich den Text von der linken Hälfte und die Melodie der rechten Hälfte. Wir sind beim Musizieren viel öfter auf der rechten Hälfte, deshalb können Musiker auch manchmal nicht mehr rechnen, geschweige denn zählen... Aber ruhen Sie sich nicht auf dieser bequemen Vorstellung aus, sondern nur mit der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften können wir alle unsere wirklichen Fähigkeiten entwickeln.

Energie von vorne nach hinten, zwischen Kampf und Gelassenheit

und dies ist der dritte Teil des Körper-PACE. Machen Sie auch diese Übung im Zusammenhang mit den beiden vorherigen.

Einsatz für Musiker:

- Mehr Energie, mehr Zentrierung
- Aktivierung des Beckens
- Mehr Energie für die Körperbasis und für den Körper nach langem Sitzen
- Lösen des Kampf-Flucht-Reflexes
- Lockere Muskulatur trotz Stress im Konzert
- Kleinigkeiten erkennen und trotzdem die große Phrase nicht verlieren



Durchführung:

Legen Sie eine Hand auf den Bauchnabel, das hatten wir ja schon öfters. Und nun die andere Hand auf den unteren Rücken hinten aufs Steißbein. Aktivieren Sie Ihren Körper über die Massage dieser Punkte vorne und hinten. Nach einer Zeitlang können Sie wieder die Hände wechseln.

Variation:

Wieder die Augen dabei: Jetzt geht's um die Nah-Fern-Achse. Schauen Sie also in die Ferne und dann wieder auf Ihre Nasenspitze. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich weiter massieren und nicht die Hände stocken nur weil jetzt die Augen dazu kommen. Jetzt ist schon Multitasking gefragt.

Erklärung:

Das Becken und der Bauch sind die Auffangstationen für Gefühle. Wie oft hat man schon über den Zusammenhang von Bauchschmerzen oder Rückenleiden und Emotionen gehört. Hier ist eine gute Übung, um wieder Energie in die untere Körperstatik zu bringen. Am Rücken sind Sie wieder auf dem Gouverneursgefäß, das hatten wir schon bei den Energieübungen von unten nach oben. Vorne am Bauchnabel haben wir noch etwas Besonderes: Sie aktivieren vorne alle 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin:

Holz, Feuer, Erde, Wasser und Metall

Die gesamte Medizin der TCM, die Zuordnung zu den Organen, Emotionen, die Ernährung, alles beruht auf diesen 5 Elementen oder auch Wandlungsphasen. Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, wenn ich jetzt genau darauf eingehen würde. Sie müssen nur wissen: um den Bauchnabel finden sie Bezugspunkte zu allen fünf dieser Elemente und alle sollen mit Energie versorgt sein. Jedes Element beinhaltet mehrere Meridiane und wenn ein Meridian ein Problem hat, dann ist auch das übergeordnete Element nicht so ganz auf der Höhe. Sie finden es merkwürdig, dass der Nabel so wichtig sei?

Dann gibt es doch eine **Erklärung zu den 5 Elementen:**

Der Energiefluss der TCM ist folgender: Jeder Mensch hat seine Energie. Die Wandlungsphasen beginnen mit der Energie des Holzelements. Sagen wir, Sie hätten eine geniale neue Idee für eine Komposition. Im Holz-Element kann die Komposition langsam wachsen und Gestalt annehmen. Dann

gehen wir über ins Feuer-Element: die volle Aktion für Ihre Idee. Sie hocken Stunden über Stunden über der neu entstehenden Partitur und sind Feuer und Flamme dafür. Dann weiter zum Erd-Element: das Geerdet-Sein wäre für die Komposition dann der Notendruck und die Ruhe, die Sie behalten müssen, während Sie die neuen Noten Ihrem Chor beibringen. Gehen wir weiter zum Metall-Element, denn die Komposition, die Sie geschaffen haben, ist Chor mit Orchesterbegleitung. Orchesterproben sind für Chordirigenten immer belastend, noch dazu, wenn man eine Eigenkomposition aufführt. Man hat das Gefühl, man muss seine Komposition verteidigen. Seien Sie stark wie Metall, halten Sie durch! Dirigenten sind ebenso hart wie Metall. Nach dem Metall kommen wir zum Wasser-Element, es kommt in Fluss. Sie merken, der Chor hat das Stück allmählich kapiert, das Orchester beginnt zu kooperieren, die Pressetexte werden veröffentlicht, das Plakat ist in Druck, es läuft! Die Komposition kommt in Fluss durch das Wasser und fließt in ein weiteres Stadium des Holz-Elements. Denn vielleicht haben Sie gemerkt, dass die eine oder andere Ecke des Werkes noch überarbeitet werden muss und Sie fangen wieder an zu komponieren - dann brennen Sie wieder wie Feuer - es setzt sich wieder - man muss durchhalten - es kommt in Fluss. Danach kramt man ein anderes Stück vor und wir sind wieder im Holz-Element. Ein ewiger Kreislauf der Musik und der Energie.

Ich führe das so ausführlich aus, weil ich später noch auf die Farben dieser Elemente kommen möchte, denn Farbe ist auch Energie! Sie wirken auf den Körper und auf die Emotionen. Wenn Sie dann vielleicht während der Neu-Komposition keine Kraft mehr dafür empfinden, kann Ihnen einfach das Vorstellen einer Farbe helfen, dran zu bleiben. Farben können sehr viel Kraft geben.

Aber wir waren bei den Energieübungen. Sie überlegen vielleicht, ob Sie das jetzt wirklich machen sollen mit Ihren Schülern oder mit dem Chor. Diese Übungen sehen vielleicht merkwürdig aus, aber unterschätzen Sie sie nicht. Ich hatte zum Beispiel einmal eine Schülerin, die zur Stimmbildung kam und konnte keine zusammenhängenden Sätze mehr sprechen. Sie fand es lustig und es sei schon so seit der Fahrradtour am Samstag – und es war Dienstag. Dort hatte sie sich total verausgabt und seitdem könne sie keine ganzen Sätze mehr sprechen. Was war passiert? Der Körper hatte auf pures Überleben umgeschaltet! Das Fahrradfahren war zu anstrengend gewesen und dann hat der Körper die Beine in den Vordergrund des Überlebensschemas gesetzt: Das Gehirn hatte er teilweise ausgeschaltet, indem er in manchen Bereichen einfach die Sicherung rausgedreht hatte. Wir aktivierten alle drei Dimensionen oben – unten, rechts – links und vorne – hinten und 5 Minuten später konnte sie wieder klar reden. Wir konnten effektiv Unterricht machen. Also machen Sie diese Übungen zwischendurch mit Ihrem Chor. Verpacken Sie es in Körper – und Gesichtsmassage. Besonders bei Chorprobenlöchern, aber auch bei hyperaktiven Kindern hat sich diese Übung bewährt.

Wenn Sie weitere Energieübungen brauchen, dann hier noch ein paar, zunächst für den gesamten Körper

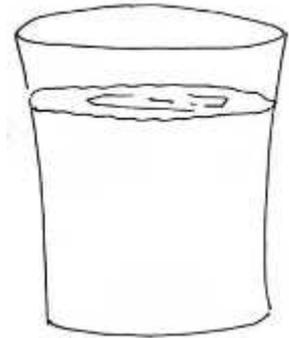
WEITERE ENERGIEÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Wasser trinken

Ja, nicht wundern, einfach nur lesen und danach Wasser trinken gehen! Eine der ganz wirksamen Übungen, um mehr Energie zu haben ist ganz einfach: Wasser trinken.

Einsatz für Musiker:

Wasser trinken ist das erste und beste Mittel gegen Stressabbau. Ich habe schon so viele Balancen gemacht, wo meine Klienten durch den Stress hindurch zu mehr Gelassenheit kamen. Und sehr oft merke ich, dass sie danach wirklich Wassermangel haben. In der Kinesiologie kann man Wassermangel austesten. Aber man hat fast immer zu wenig getrunken, daher müssen wir jetzt keinen kinesiologischen Wassertest machen. Muskularbeit benötigt auch Wasser, das Gehirn benötigt Wasser und die Nervenleitung braucht Wasser.



Durchführung:

Muss ich das jetzt wirklich hinschreiben? Ja. Denn Sie sollen Wasser trinken! Kein Kaffee, kein Cola, kein Bier, wirklich einfaches Wasser. Am besten Wasser ohne Kohlensäure, die stört nur die Verdauung – oder die Aussprache. Trinken Sie das Wasser nicht alles auf einmal und dann nichts mehr den ganzen Tag, sondern schluckweise. Immer wenn sich der Zungenrücken trocken anfühlt, soll man etwas trinken. Nehmen Sie einfach eine Flasche Wasser mit in die Probe, aber bitte mit Schraubverschluss (Sie merken, ich arbeite auch mit Kinderchören...).

Variation:

Variationen gibt es nicht. Alle anderen Flüssigkeiten werden als Nahrung aufgenommen und müssen zuerst verdaut werden. Wasser steht dem Organismus sofort nach dem Trinken zur Verfügung. Tut mir leid, aber es soll wirklich Wasser sein. Vergessen Sie auch die Eiswürfel und belassen Sie das Wasser möglichst noch auf Raumtemperatur oder trinken Sie es warm, das ist noch besser!.

Erklärung:

Der menschliche Körper besteht aus 70 % aus Wasser und Wasser ist der Leiter für alle elektrischen und chemischen Vorgänge des Körpers. Wasser ist notwendig für die Zellfunktionen, für das Herz, die Nervenleitung im Gehirn, für die Muskulatur und auch für fließende Meridianenergie. Außerdem braucht alles Denken Wasser. Wenn wir Stress haben, brauchen wir sogar noch mehr Wasser. Jedes Speichern und Abrufen von Informationen, jede Stressverarbeitung und jede Konzentration funktioniert nur mit Wasser. Die anderen Getränke müssen vom Körper erst verdaut werden, aber Wasser trinkt man und ist sofort wie Strom aus der Steckdose dort, wo es gebraucht wird. Übrigens schalten bei Wassermangel die Organe in folgender Reihenfolge ab: zuerst wird den Augen die Energie entzogen, dann dem Ohren, dann mal so eben dem Gehirn, der Niere und schließlich dem Herz...

Ok, jetzt sollten wir alle einmal etwas trinken gehen!

Aktivierung des lymphatischen Systems

Wozu ein Musiker jetzt auch noch Lymphe kennen soll? Weil er aktive Muskeln und eine aktive Nervenleitung braucht! Ok, Lymphe klingt etwas merkwürdig. Man kennt die Lymphknoten eigentlich nur, wenn sie geschwollen sind und dann irgendwie dem Arzt nichts Gutes verraten. Aber das Lymphsystem ist wichtig für den Körper.

Erklärung:

Lymphe gibt es ähnlich viel wie Blut im menschlichen Körper und ähnlich wie Blut fließt es teilweise in Bahnen. Merkwürdigerweise fließt es irgendwann frei bis in die Gewebsspalten, also zwischen die Zellen und zurück zum Herz sammelt es sich in den Lymphbahnen. Mitten im Gewebe beginnt also die Lymphbahn quer durch die Zellen und dann sammelt sich die Flüssigkeit in den Gefäßen. Es ist eine farblose bis hellgelbe Flüssigkeit und diese transportiert Schlackstoffe und Giftstoffe aus dem Körper ab. Außerdem bringt die Lymphe viele Nährstoffe zu den einzelnen Körperzellen. Es ist also unsere Müllabfuhr und gleichzeitig auch der Bringdienst des Supermarktes. Wird der Fluss der Lymphe gestaut oder unterbrochen, dann wird der Körper an dieser Stelle träge und faul. Es können auch Schwellungen entstehen. In diesen Bereichen arbeitet dann die Muskulatur auch nicht mehr gerne und wir bekommen einen abgeschalteten müden Muskel, der in seinem eigenen Müll erstickt – ein Messie-Muskel sozusagen. Aktivieren wir die Lymphe, dann käme Tine von Pro 7 und würde mal aufräumen.

Durch die Massage der Neurolymphatischen Zonen in der nächsten Übung haben Sie Einfluss auf viele Muskeln, die alle die Haltearbeit des Skeletts unterstützen. Ebenso wird durch die bessere Muskelarbeit auch der passende Energiemeridian besser aktiviert. Also eine Körper-Rundum-Erneuerung!

Einsatz für Musiker:

- Entspannung und Aktivierung der Körperhaltung und somit auch der Spielposition beim Musizieren
- Frischere Muskulatur, mehr Muskelkraft, weniger Ermüdung, schnellere Regeneration nach dem Üben, längere Übezeiten ohne dass die Muskeln sauer werden.
- Aktivierung des Immunsystems, denn da gehört die Lymphe auch dazu. Weniger Ausfall durch Krankheiten
- Mehr Körperenergie

Durchführung:

1. Beginnen Sie einfach oberhalb der Achseln, da wo die Nähte imaginärer Raglanärmel ansetzen würden. Die Neurolymphatischen Zonen werden aktiviert, indem man die Bereiche einfach feste massiert. Sagen wir, jede Zone ein paar Sekunden, ich schlage vor 5 - 10 Sekunden jede Stelle. Seien Sie auch nicht zu vorsichtig, Kinesiologie und die Massage der Neurolymphatischen Zonen hat keinerlei Nebenwirkungen. Wenn der Körper das nicht gut findet, dann nimmt er es einfach nicht an. Findet er es aber gut, dann kann es passieren, dass Sie plötzlich ein sonst labbriger Schüler mit leuchtenden Augen anschaut und ein neues, schwereres Stück haben will. (Alles schon erlebt!) Also ran an die Raglanärmel!
2. Dann geht's weiter außen an die Oberarme
3. Dann geht es auf der Körpervorderseite weiter zur Mitte des Schlüsselbeins (das war dieser gebogene Knochen oben am Brustkorb)
4. Das Brustbein kennen wir ja auch schon, das kann man mal eben ganz durchmassieren
5. Und dann neben das Brustbein in alle Zwischenräume zwischen den Rippen hineinrubbeln. Nehmen Sie diese sich immer paarig vor. Der 1. Zwischenraum wäre der oben schon genannte von der rechts–links Energie, dann den zweiten Zwischenraum und so weiter. So

lernen Sie einmal Ihren Körper besser kennen. Bis Sie unten am Ende des Brustbeins ankommen.

6. Dann die BH-Linie rechts. Oder für die männlichen Leser: unterhalb den großen Brustmuskels, da wo er wohl bei Tarzan aufhören würde.
7. Und dann die BH-Linie links. Rubbeln Sie diese beiden nicht zusammen, sie aktivieren unterschiedliche Muskeln und auch unterschiedliche Meridiane.
8. Dann den Rippenbogen, also den Verlauf der Rippen seitlich nach unten und in der Magengegend nach oben.
9. Dann widmen Sie sich einmal Ihrem Bauchnabel. Wir haben ja eben schon gehört, dass dort die 5 Elemente der TCM ihr Unwesen oder besser gesagt ihr wichtiges Wesen treiben. Das sind wichtige Zonen für den Körper. Massieren Sie einmal rund um den Bauchnabel herum – am Liebsten rechts herum, aber fühlen Sie einfach mal rein, was angenehmer ist.
10. Weiter geht's zum Schambein, wie schon der schöne Spruch sagt: „Man singt von der Nase bis zur Blase“ – nun, dann wären wir hier bei der Blase.
11. Die Oberschenkel werden auch massiert: einmal außen
12. Und dann die Oberschenkel innen
13. Dann wandern wir auf die Körperrückseite an die Lendenwirbelsäule, da wo eine knappe Hose aufhören würde.
14. Wenn Sie nun einen Chor oder einen musizierende Gruppe haben, dann kann man gegenseitig die Rippenzwischenräume auch von hinten aktivieren - allein ist das aber nur schlecht machbar. Aber vielleicht testen Sie wie weit Sie hinten hoch kommen. Sie brauchen bei der Aktivierung der Neurolymphatischen Zonen nicht vorsichtig zu sein. Rubbeln Sie einfach Ihren Rücken ab, ist ja angenehm! Gute Stellen sind auch die Spitzen des Schulterblattes, diese sind sogar gut zu finden.
15. Oben am Nacken auch einfach rechts und links der Halswirbelsäule rubbeln, unten am Schulterbrunnen und nach oben, wo der Hals den Kopf trifft.

Sie sehen: Kinesiologie ist Körperarbeit!

Variation:

Ja, es gibt noch eine wunderbare Körperübung zur Aktivierung der Lymphe und zur lymphatischen Entlastung, aber die zeige ich Ihnen einmal in einem Workshop.



Körper abklopfen

Choreinsingen war früher ganz unerwünscht und exotisch. Mittlerweile wird es mehr und mehr zum Sportwarmup. Das ist auch gut so, denn nur ein wacher und fitter Körper klingt auch wach und fit. Das verlangt aber von den Chorleitern ein Wissen, was während des Studiums nicht vermittelt wird. Und nicht alle haben einen Physiotherapeuten im Chor, der dies dann übernehmen könnte. Da wird zu Beginn der Chorprobe geturnt und den Körper abgeklopft, was das Zeug hält. Grundsätzlich super, denn die Meridiane werden durch das Abklopfen aktiviert. Aber Achtung: Meridiane haben eine bestimmte Richtung, in der die Energie fließt. Wenn man sie in Gegenrichtung abfährt, dann hat man die Energie gebremst. Daher ist es doch wichtig, dass man es wirklich genau macht. Sonst hat man danach nicht mehr Energie im Chor, sondern weniger. Keine Angst, der Chor wird Ihnen nicht zusammenklappen, wenn Sie das falsch herum machen. Aber wenn man den Meridian in die falsche Richtung streicht, dann muss der Körper Energie aufwenden, um dies wieder umzukehren und das macht etwas müde. Im andern Falle, also wenn die Richtungen stimmen, dann bekommt der Körper Energie dazu und man ist aufnahmefähiger, selbst nach einem langen Arbeitstag.

Später werde ich noch genauer diese Meridiane erklären und dann auch die genauen Anfangs- und Endpunkte beschreiben und erklären, wie man genau einen Meridian aktiviert.

- Beginnen Sie am Brustbein. Sanftes Klopfen auf dem Brustbein ist auch immer eine Aktivierung der Thymusdrüse und die ist für Stressabbau und für das Immunsystem zuständig. Dies ist die kinesiologische Anti-Stress-Maßnahme Nr. 1
- Dann kommt ein Arm dran:
 - Drehen Sie den Arm so, dass Sie in die Hand schauen können und dann klopfen Sie vom Brustbein aus in Richtung Hand.
 - Wenn Sie an der Hand angekommen sind, dann drehen Sie Hand und Arm um und wandern Sie klopfend die Außenseite der Hand und die Außenseite des Arms wieder hoch. Das wäre dann die Aktivierung des Meridians, der den Arm hinunter läuft und desjenigen, der wieder hinauf läuft. An den Fingerkuppen springt die Energie von einem Meridian zum anderen. Da aber nicht nur einer, sondern drei runter und drei hoch laufen, machen Sie dies einfach dreimal runter und dreimal hoch, immer hin und her.
- Dann wären wir wieder oben angekommen nach dem dritten Mal und klopfen wieder ein wenig in der Mitte des Brustbeins zur Aktivierung der Thymusdrüse.
- Dann kommt der andere Arm dran und natürlich verfahren wir hier auf dieser Seite genauso
 - Handfläche nach oben und runter klopfen, Hand drehen und hoch klopfen und das dreimal hoch und runter
- Dann geht's zum Rest vom Körper:
 - Klopfen Sie die Außenseiten des Körpers ab. Beginnen Sie unter den Achseln und dann über die äußere Hosennaht runter bis zu den Füßen. Das geht prima beidseitig. Ebenso wie an den Fingern wechseln die Meridiane an den Fußzehen wieder ihre Richtung. Also: Über die Außenseite des Beines geht es runter und über die Innenseite des Beines wieder hoch. Klopfen Sie einfach über Ihre Körpermitte weiter, bis Sie wieder am Brustbein und an der Thymusdrüse sind. Auch hier haben wir drei Meridiane, die runter gehen und drei, die wieder hoch laufen. Das heißt für uns: Dreimal von den Achseln aus seitlich runter und anschließend wieder rauf bis zur Thymusdrüse – und fertig. Wer ganz genau sein will, der klopft bei einem Durchgang noch die Beinrückseite runter und dann vorne wieder hoch.

Meine eigenen Erfahrungen mit dem Körperabklopfen kommen nicht aus dem musikalischen Rahmen, sondern von meinem Pferd, dem natürlich auch immer wieder ein wenig Kinesiologie gut tut:

Mein Pferd hatte Husten. Ich brachte es in die Tierklinik und man testete die Lunge durch, nahm Blut und machte auch eine Bronchoskopie. Das Ergebnis war nicht gut: Es hatte eine hochgradige Heuallergie. Es gab negativ (also keine allergische Reaktion), positiv (also allergische Reaktion) und dann bis positiv mit 3 Sternchen. Nun, mein Pferd hatte positiv plus drei Sternchen – also das Blödeste vom Blöden. Die Diagnose war: kein Heu mehr fressen, keine Koppel, weil da die Pollen fliegen, aber auch nicht in den Stall oder in die Halle, weil es da staubig ist. Was bei einem Pferd einfach nicht machbar ist, außer vielleicht im Auto mit Pollenfilter.

Ich war echt verzweifelt und stellte das Pferd trotzdem auf die Koppel zu den Anderen. Es stand da mit hängendem Kopf, hustete und war auf einer mittleren Position in der Hackordnung der Pferdeherde. Dann dachte ich, wenn es ja keine Nebenwirkungen hat, dann machst Du das mit deinem Pferdchen auch und klopfte das Pferd nun jeden Tag in Meridianrichtung. Zusätzlich putzte ich es in Meridianrichtung und ließ es ansonsten ohne Medikamente einfach auf der Koppel laufen. Bis sich ein paar Tage später meine Stallkollegen bei mir meldeten: Mein Pferd war innerhalb von 4 Tagen zur Leitstute aufgestiegen, hustete nicht mehr, konnte alles fressen, inklusive Heu und klopfte die anderen Pferde mittlerweile vor Übermut durch den Elektrozaun! Ich habe das Klopfen jetzt beendet, aber die Richtung beim Putzen beibehalten. Es ist immer noch Leitstute und immer noch gesund.

Sie können genau diese Richtungen auch unter der Dusche, beim Abtrocknen, eincremen und was weiß ich was immer beibehalten. Falls der Körper zwischendurch eine Blockade hatte, können Sie diese dann vielleicht einfach beim Duschen wegwaschen– eine gute Sache.

ENERGIEÜBUNGEN FÜR BESTIMMTE KÖRPERBEREICHE

Die Übungen voran waren immer für eine generelle Körperaktivierung gedacht, aber manchmal gebraucht man bestimmte Körperbereiche mehr als andere. Sänger zum Beispiel ihren Hals und Pianisten eben am meisten die Hände. Daher folgen jetzt Übungen und Tipps für verschiedene Körperzonen. Vorweg die, welche wir wohl als Musiker am meisten brauchen: Hände und Unterarme:

Armbänder oder Finger waschen

Wer schon einmal eine hartnäckige Sehnenscheidenentzündung oder Muskelreizung gehabt hat, der lese jetzt genau, um dies nicht noch einmal zu bekommen.

Erklärung:

Die Meisten von uns musizieren im Sitzen und damit sind Kreislauf, Durchblutung und Körperenergie eigentlich mal im Vergleich zu Fußballspielern auf Eis gelegt. Trotzdem haben wir bei einem Konzert erwiesenermaßen die gleiche Reizdichte wie ein Football-Spieler beim Match. Viele Reize in einem Körper, der sitzend ruht? Da ist es klar, dass auf lange Sicht ein Ungleichgewicht entsteht. Die Finger rasen über die Tasten und der Körper pennt. Wen wundert's, dass die Finger dann irgendwann unterversorgt sind und die Schlackstoffe, die bei der muskulären Arbeit entstanden sind, nicht mehr abtransportiert werden. Dann wird die Musikermuskulatur sauer statt unternehmungslustig. Daher hier eine ganz einfache Übung zur Aktivierung der Handgelenke, also der Schnittstelle zwischen Finger und Arm.

Einsatz für Musiker:

- vermehrte Durchblutung der Handgelenke
- Energie in den Gelenken
- Aktivierung der Handmuskulatur
- bessere Muskularbeit
- schnellere Regeneration und Vorbeugung gegen Sehnenscheidenentzündung

Durchführung:

Umfassen Sie mit der Hand das Handgelenk der gegenüberliegenden Körperseite und reiben Sie es hin und her, wie wenn Sie dieses gut waschen wollten. Reiben Sie in Rotationsrichtung nun weiter, quer zum Verlauf von Muskulatur und Sehnen. Lassen Sie die waschende Hand langsam reibend in Richtung Ellenbogen wandern. Dort angekommen geht's langsam wieder in Richtung Handgelenk zurück. Dann widmen Sie sich der Hand und reiben Sie Handteller jeden Finger einmal ab, als wären diese sehr dreckig. Lassen Sie sich Zeit dabei. Sie können bestimmt gut spüren, wie diese einfache Übung die Durchblutung anregt und der ganze Bereich beginnt zu kribbeln.

Variation:

Ich habe ja schon viel über die Meridiane erzählt und viele beginnen an den Fingern! Sie können sich also (mit ein wenig Quälen, denn es tut weh...) prima selbst sehr einfach viele Meridiane aktivieren, indem Sie einfach auf die unteren Ecken der Fingernägel drücken. Achtung, das tut weh, denn es sind Akkupressurpunkte - aber das macht einen freien Kopf!

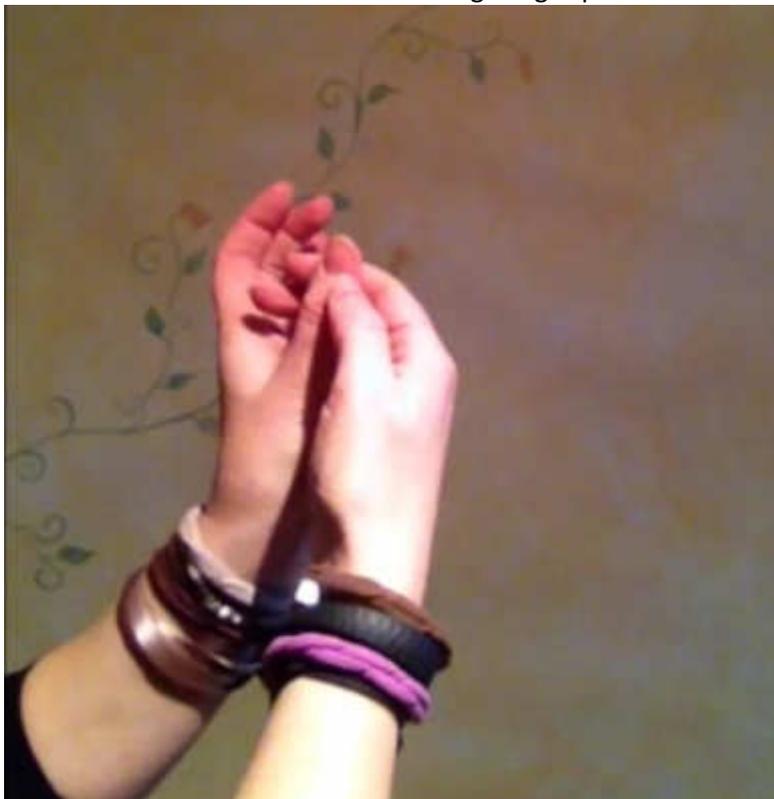
Nehmen wir einmal den Daumen: da wäre in der unteren rechten Ecke des Daumennagels der Endpunkt des Lungenmeridians (neue Energie). Am Zeigefinger beginnt der Dickdarm (Entgiftung), am Mittelfinger Kreislauf-Sexus (Power zum Musizieren), am Ringfinger der Dreifach-Erwärmer (Hormone, Verdauung und Atmung). Am kleinen Finger sind sogar zwei Meridiane vertreten:

Dünndarm (Freude) und der Herzmeridian (die Batterie des Körpers). Wenn man sich mit dem Fingernagel der einen Hand also in diese Ecken hineinpiekst, dann tut das zwar ziemlich weh, aber oft ist man danach sehr klar im Körper und im Denken.

Nochmal als Übersicht, die Meridianpunkte sind am

- Daumen: Endpunkt Lungenmeridian (Abgabe verbrauchter Energie, Atmung, Haut, Nase)
- Zeigefinger: Beginn Dickdarmmeridian (Nase, Wasserhaushalt, Abfallentsorgung)
- Mittelfinger: Endpunkt Kreislauf-.Sexus-Meridian (Körperdrüsen, muskuläre und seelische Entspannung)
- Ringfinger: Beginn Dreifach-Erwärmer (Hormone, Schilddrüse, Stoffwechselsteuerung)
- Kleiner Finger: Endpunkt des Herzmeridians (Blutzirkulation, Energiefluss zwischen den Organen)
- Beginn Dünndarmmeridian (Aufnahme und Verarbeitung von Stoffen und auch von Reizen von außen)

Hier springt die elektromagnetische Energie von einem Meridian auf den anderen über und der Energiekreislauf ist gewährleistet – oder aber auch nicht. Sie können aber Ihre Energie aktivieren, wenn die die Armbänder machen. Meine eigenen Erfahrungen sind breit mit dieser Übung: Da war einmal der achte Tag einer Konzertfahrt mit unserem Kinderchor. Die Betreuer war total übermüdet und mussten aber trotzdem weiter die Stange halten – ging gut mit den Armbändern. Die andere Erfahrung mit den Armbändern war mein Tennisarm, den ich von falscher Klavierspieltechnik und vom Pferdestall ausmisten hatte. Wenige Tage später hatte ich keinen Tennisarm mehr.



Springbrunnen

Im Gesangsunterricht gibt es ein altes Bild, um den Tonfluss zu beschreiben: man atmet ein und dann lässt man den Ton wie einen Springbrunnen im Körper aufsteigen. Die tiefe Atemstütze wäre dabei dann die Springbrunnendüse, die das Wasser oder in unserem Falle die Luft einteilt. Der Tonfluss wäre dann das aufsteigende Wasser, welches hübsch anzuschauen ist. Die Beeinflussung des Tones erfolgt dann über die Atemstütze oder die Springbrunnendüse und nicht über irgendwelche Versuche, am obersten Ende die Wasser Fontäne auseinander zu ziehen. Alle Welt schaut nur den schönen Ton an oder den schönen Springbrunnen. Der Sänger oder der Springbrunnenmeister weiß aber genau, dass die Springbrunnendüse der Grund für einen schönen gesungenen Ton ist.

Witzig dabei ist, dass eben genau in dieser Richtung einer der Hauptmeridiane fließt. Ich hatte diesen schon mehrmals erwähnt: das Zentralgefäß verläuft vom Schambein über die vordere Körpermitte hinauf zur Mitte der Unterlippe. Diese Richtung ins Denken einzubeziehen gibt einem auch viel Energie. Überhaupt weiß ich erst seit meiner Hypnose Ausbildung, welche Macht die Gedanken über uns haben. Über unsere Tagesform, unseren Charakter, unsere Power, unsere Musikalität und was weiß ich nicht alles noch.

Wenn Sie sich angewöhnt haben, die Energie an der vorderen Körpermitte nach unten laufen zu lassen, dann schalten Sie Ihren Hauptenergielieferer ab. Sie machen sich dadurch langfristig tatsächlich traurig, antriebslos und matt. Denken Sie um: geben Sie sich Energie, indem Sie sich auf Ihrer Körpermitte vorne einen Pfeil nach oben denken. Richten Sie sich mit dieser Energie auf, denn es ist der Meridian, der für die Körper Aufrichtung zuständig ist. Lassen Sie einfach vielleicht eine kleine Murmel immer wieder nach oben laufen und Sie merken, dass Sie sich fitter fühlen. Ideokinese nennt man es, wenn man sich etwas vorstellt und spürt tatsächlich eine körperliche Bewegung, obwohl man sich nicht äußerlich bewegt hat. (Und diese machtvolle Maßnahme wäre wohl auch ein Buch wert). In einem fortgeschrittenen Brain-Gym Kurs gleicht dies den Stress durch Wassermangel aus.

Also pflegen Sie Ihre nach oben rollende Murmel: Und wenn ein Dirigent, ein Kritiker oder sonst wer Sie angreift, dann gleichen Sie dies aus, indem Sie innerlich auf Ihrer Körpervorderseite eine Murmel auf dem Energiespringbrunnen nach oben laufen lassen. In der Hoffnung, bald wieder alle Murmeln beisammen zu haben - frei nach Peter Pan.



Hinterhauptpunkte

Erklärung

Hier haben wir es wieder mit Akupressur Punkten zu tun und zwar Punkte, die zum Gallenblasenmeridian gehören. Der Gallenblasenmeridian schlängelt sich mehrmals um den Kopf herum. Wenn dieser zu viel Energie hat, dann bekommt man leicht Sehstörungen, Kopfschmerzen oder Migräne davon. Interessant ist auch sein Zusammenhang mit der Körperaufrichtung und der Unterkiefermuskulatur.

Durchführung:

Es gibt eine Mulde zwischen Hinterhauptbein und Nacken und diese können Sie weich mit den Fingern massieren. Lassen Sie dabei Ihren Blick weit über Bühne, Zuschauerraum und Instrument gleiten. Öffnen Sie auch dabei ab und zu den Unterkiefer, das fordert noch mehr die Lockerheit in diesem Bereich. Vielleicht können Sie auch innerlich Ihre Ohren öffnen und die innere und äußere Akustik prüfen.

Aber zunächst wollen wir die Punkte genau finden. Suchen Sie erst einmal Ihr Ohrläppchen, das dürfte nicht allzu kompliziert sein. Dann lassen Sie einfach Ihren Finger suchend nach hinten in Richtung Kopfrückseite wandern. Tasten Sie diesen Bereich einmal ab. Hier endet der Hals und man kann die unteren Knochen des Schädels spüren. Wenn Sie diese unteren Schädelknochen gefunden haben, denn wandern Sie noch 2 cm nach oben und von der hinteren Mittellinie in etwa 5 cm nach rechts und links. Dort hat der Kopf eine kleine Mulde, wie wenn man da schon vorgesehen hätte, dass Sie jetzt diese Punkte einmal finden. Massieren Sie 30 Sekunden sanft diesen Bereich. Wie gesagt lassen Sie Ihren Blick dabei weit durch den Raum wandern. Das wird Sie sicher machen, wenn Sie später im Konzert von den Noten einmal hoch in die Zuschauer schauen. Diese fühlen sich dann angesprochen und folgen Ihnen während des Konzertes besser.

Wenn die Punkte empfindlich sind, dann berühren Sie die Punkte einfach nur. Dann sind haben die Punkte eine Überenergie und diese kann sich durch das Auflegen der Finger anders im Körper verteilen.



Variation

wäre dann wieder eine Hand auf den Nabel und die Punkte einseitig halten. Nach 30 Sekunden dann die Hände und Seite wechseln.

Einsatz für Musiker

Heißt in diesem Zusammenhang zum Beispiel Bühnenpräsenz. Damit gemeint ist eine freie Augenbewegung auf der Bühne, auch unter Stress beim Konzert. Im Übrigen sind diese Punkte wichtig für die Balance. Dies wird interessant bei Konzertreisen und bei ungewohnt hohen Konzertschuhen...

Weitere Variationen:

1. Hände auf den Punkt legen und eventuelles Pulsieren spüren
2. Im Stehen, Liegen, Sitzen
3. Während man die Punkte hält mit der Nasenspitze eine liegende 8 malen
4. Kopf rückwärts gegen die Finger drücken, löst Kopfschmerzen

Funktion:

Wie gesagt, die Punkte am Hinterhaupt liegen auf dem Gallenblasenmeridian und heißen Gallenblase 20. Die Meridianfunktion des Gallenblasenmeridians ist die Fettverbrennung und Regulierung des Fettstoffwechsels. Zusätzlich ist er zuständig für eine gute Balance.

Der Meridian ist gestört bei zu viel Wut oder Groll, man wehrt sich dann gegen Neues. Fließt die Energie gut vom Kopf nach unten, dann verbessert er alle Denk – und Lernprozesse und ermöglicht die Interpretation und Beurteilung von allem Gelesenen. Da sieht man wieder den engen Zusammenhang mit den Augen.

Und natürlich entspannt er die Nackenmuskulatur. Da die Nackenmuskulatur und die Unterkiefermuskulatur ein ringartiges Team um den Kopf bildet, ermöglichen die Punkte das Entspannen des hinteren Teils der Muskulatur. Dann können Sie ein freieres Bewegen der Kiefer – und Schädelknochen erreichen, interessant für Bläser, Sänger und die hohen Streicher.

Durch die Entspannung erreicht man übrigens auch eine lockere Kehlkopfabsenkung - sehr erwünscht bei klassischen Sängern!

Meine eigenen Erfahrungen mit den Punkten sind vielfältig. Als eine Sängerin, die viele Schwierigkeiten hatte, einen lockeren Unterkiefer zu bekommen, wäre ich froh gewesen, wenn ich diese Punkte schon viel früher gekannt zu haben.

Aber eine Begegnung der dritten Art hatte ich, als ich einmal eine beginnende Migräne hatte. Migräne lief bei mir meistens so ab: erste Sehstörungen in der Perspektive, dann Sehstörungen, wie wenn ich durch eine Kaleidoskop schauen würde. Mit dem Verschwinden der Sehstörung kamen meistens einseitige Kopfschmerzen, später dann Lähmungen der Zunge oder der Hände und am Ende Erbrechen und tagelange Kopfschmerzen. Eine lange Geschichte, die mich oft mehrere Tage außer Gefecht setzte. Da der Ablauf immer gleich war, konnte ich mich schon bei den ersten Sehstörungen zurückziehen und mich vom Alltag verabschieden. Genau das tat ich an einem Abend, setzte mich zu meiner Familie aufs Sofa, und schloss die Augen. Dann erinnerte ich mich an die Balance Punkte, die ja bei Kopfschmerzen gut sein sollten. Ich fand die Punkte äußerst schmerzhaft und pulsierend. Lange hielt ich die Punkte, die so empfindlich waren, wie wenn ich genau dort eine dicke Beule hätte. Während ich die Punkte hielt, merkte ich, dass meine Sehstörung kleiner wurde. Das war nie zuvor der Fall gewesen. Verwundert merkte ich, dass durch das Halten der Punkte die Sehstörung komplett verschwand. Meine Migräne verschwand ohne Medikamente so schnell, wie sie gekommen war. Dieser Abend liegt nun 5 Jahre zurück und ich hatte danach nur noch einmal Migräne (aber eine leichte, die mich nur eine halbe Stunde belastete.) Ich wünsche möglichst vielen Migränepatienten ähnlich gute Erfahrungen mit den Balance Punkten.

Überblickspunkte

Einsatz für Musiker:

Viele Sänger und Musiker habe ich schon erlebt, die mit einem Raum gekämpft haben. Man ringt mit der Akustik und hat das Gefühl, die Stimme kommt nicht durch den Raum. Man hat das Gefühl, der Raum ist gegen einen und der eigene Ton würde nicht tragen. Das Ergebnis ist wieder Kompensation, die meistens in die Richtung von Druck geht. Und wir alle wissen, dass Druck kein Klang ist... Das belastet die gesamte Gedankenwelt und innerlich beschäftigt man sich immerzu mit der Frage, ob hinten im Saal wohl die Leute noch etwas hören. Dies alles ist sehr schlecht für die Tragfähigkeit des eigenen Tones, aber da erzähle ich Ihnen wahrscheinlich nichts Neues. Ich empfehle die nächste Übung ein paar Sekunden während oder vor der Generalprobe zu machen.

Durchführung:

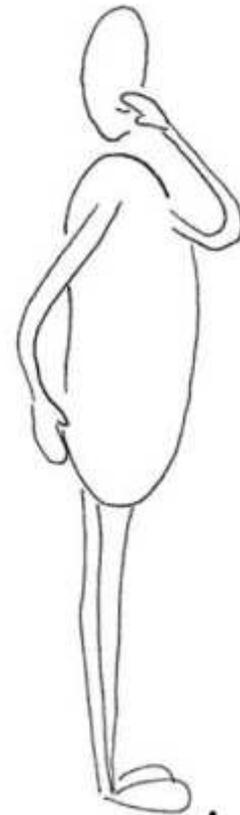
Legen Sie eine Hand auf die Oberlippe und die andere Hand auf das Steißbein. Massieren Sie beide Punkte für 30 Sek., dann wechseln Sie die Hände. Achten Sie auf Ihre Atmung und auf Ihre aufgerichtete Körperhaltung. Stellen Sie sich so souverän hin, wie Sie später im Konzert erscheinen wollen, selbst wenn Ihnen der Saal im Moment vielleicht noch Bammel macht. Lassen Sie dabei Ihre Augen weit durch den Saal wandern. In jeder Augenposition sollen diese Akupressurpunkte ihren Augen und Ihrer Körperaufrichtung jetzt Energie geben.

Variation:

Sie können die Punkte auch mit starkem Druck aktivieren. Oder sich innerlich aufrichten durch eine empfundene aufsteigende Bewegung, vom Steißbein zur Oberlippe und vom Schambein zur Unterlippe.

Funktion:

Wir aktivieren wieder einen Meridian und zwar ist das Steißbein der Anfang des Gouverneursgefäßes und die Oberlippe das Ende des Gouverneursgefäßes. Der Meridian hat die Funktion der Brustkorbaufrichtung und er ist das Speichergefäß für überschüssige und verbrauchte Energie. Sie aktivieren den Zusammenhang mit Wirbelsäule und Haltung durch die Punkte. Dadurch erhalten Sie eine Energiezufuhr für Gehirn, Wirbelsäule und Atmung. Da die Punkte alle genau auf der hinteren Körpermittellinie liegen, erfolgt auch eine Zentrierung auf das körperliche Mittelfeld. Die Organisationsfähigkeit und die Motivation wird erhöht, das Zentralnervensystem entspannt.



Erdungspunkte

Die Kinesiologie arbeitet mit 14 Meridianen. 12 davon bilden einen Kreislauf und geben immer alle zwei Stunden dem nachfolgenden Meridian die Energie weiter. Der eben beschriebene Meridian steht zusammen mit seinem Partner über den anderen 12 im Meridiansystem. Er bildet zusammen mit dem, der jetzt kommt, einen eigenen, übergeordneten Kreislauf. Eben aktivierten wir das Gouverneursgefäß und jetzt kommen wir zum Zentralgefäß. Schon bei dem „Springbrunnen“ hatten wir dieses zum Thema, indem wir uns die Flussrichtung auf dem Oberkörper nach oben vorgestellt haben. Jetzt werden bei den Endpunkten Anfang und Ende des Meridians aktiviert.

Durchführung

Halten Sie eine Hand auf die Unterlippe und eine Hand auf den Bauchnabel und wieder massieren Sie diese Punkte für 30 Sekunden. Dann wechseln Sie die Hände. Achten Sie auch auf Ihre Atmung und auf Ihre Körperhaltung. Richten Sie sich auf und spüren Sie gleichzeitig den zuverlässigen Boden unter den Füßen. Nur wer gut geerdet ist, der kann auch musikalisch gut abheben und mit der Musik fliegen.

Variationen:

Sie können den Meridian auch fluten, das heißt mehrmals auf und abstreichen. Nutzen Sie auch die Augenbewegungen nach oben und unten mit, dann haben Sie die Wirkung auch mit dem Sehzentrum im Gehirn verkoppelt.

Erklärung:

Vom Bauchnabel, bzw. vom Schambein zur Unterlippe verläuft das Zentralgefäß. Der Hauptmeridian für Energiezufuhr, Abgabe von verbrauchter Energie und Wirbelsäulenaufrichtung. Er ist Energie-Speichergefäß für alle Meridiane und steuert das Aufnehmen und Abgeben von Energie. Als emotionale Eigenheit steht er für die Koordination mit der inneren Weisheit und für automatische Bewegungen und Dinge gleichzeitig tun. Wenn die Energie dieses Meridians gut fließt, dann haben Sie eine bessere Zentrierung. Da die Punkte genau auf der Körpermitte liegen, betonen Sie auch Ihr Mittelfeld und Ihre Organisation.



Der Einsatz für Musiker

Diese Punkte wären gut für Schüler, die immer abheben, die den Boden unter den Füßen verlieren. Sei dies in der Intonation, die immer höher wird vor Spannung oder sei es für Schüler, die durch Ihre Überenergien nicht locker genug spielen können. Unterbrechen Sie einfach für 30 Sekunden Massage den Unterricht und lassen Sie den Schüler wieder spielen. Der Verlust von 30 Sekunden kann nicht sehr erheblich sein. Durch die bessere Erdung haben wir auch einen anderen Klang des Instruments und eine souveränere Instrumentaltechnik. Bei Sängern bekommen wir eine lockere Kehlkopfabsenkung und einen dunkleren, lockeren Klang.

Gähnen

Diese Übung dürfte wohl allen Spaß machen und bedarf kaum einer Erklärung.

Durchführung:

Auch wenn Sie jetzt nicht gähnen müssen, versuchen Sie es einmal. Es ist unwahrscheinlich, welche Weite man spüren kann im Kieferbereich und im Brustkorb, wenn man einmal herzhaft gähnt! Es ist auch ungemein ansteckend und witzig.

Als Variation

Man kann zusätzlich zum Gähnen auch die Kiefermuskulatur massieren. Diese sitzt an der Wange, vor dem Ohr, hinter dem Ohr, an den Schläfen und unter dem Unterkiefer. Sie können also rund ums Ohrläppchen herum herzhaft massieren. Schön ist auch, wenn Sie versuchen, heimlich zu gähnen. Als ob man das dann nicht sehen würde, aber egal. Gähnen Sie mit geschlossenen Lippen ebenso herzhaft wie zuvor, das dehnt auch die gesamte Mimikmuskulatur. Für einen lockeren Kiefer lassen Sie danach den Unterkiefer einfach fallen und wiegen Sie ihn in den Händen. Ein lockerer Unterkiefer ist für manchen eine große Herausforderung!



Erklärung

Diese Übung hat so einige Funktionen. Für Viele überraschend ist immer wieder die direkte Beziehung zwischen dem Kiefergelenk, dem Hüftgelenk und den Füßen. Durch Gähnen können Sie Ihre Körperhaltung, Ihre Körperbalance und Ihr Gleichgewicht beeinflussen.

Natürlich hat das Gähnen auch positive Auswirkungen auf die Augen, es befeuchtet die Augen und energisiert diese für eine bessere motorische Funktion.

Durch die Vertiefung der Atmung haben wir auch eine erhöhte Sauerstoffaufnahme und dadurch eine bessere Aufmerksamkeit, Kreativität und Konzentration. Die lockere Öffnung des Kiefergelenks, fördert natürlich Stimme, Selbstaussdruck und freies Sprechen. Wenn Sie also Ihre Stimme und Ihre Kommunikation verbessern wollen, dann sollten Sie einfach beim nächsten Interview dem Pressemenschen mal heftig was vorgähnen!

Gleich drei Meridiane sind dabei im Spiel: der Dreifach Erwärmer als Batterie des Körpers, zuständig für Stoffwechsel, Leidenschaft, Hormone und Schilddrüse. Er organisiert die Zusammenarbeit der Organe im Rumpf. Die Gallenblase, die die Fettverbrennung reguliert. Der Dünndarm, der Einflüsse und Stoffe von außen aufnimmt und als Emotion die Liebe, Freude, Hass oder die Lebensfreude steuert.

Einsatz für Musiker

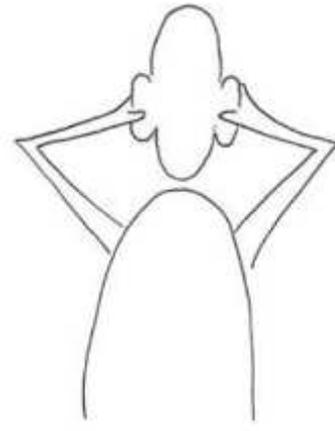
Wenn man an einen lockeren Unterkiefer denkt, dann denkt man, diese Übung wäre nur etwas für Sänger, aber das wäre zu wenig. Der enge Zusammenhang zwischen Unterkiefer, Becken und Atmung spielt hierbei eine zu große Rolle. Ich habe schon so viele Musiker gesehen, die sich und ihre Musikalität behindern, weil sie nicht richtig atmen oder den Unterkiefer zusammenpressen. Wundern Sie sich dann nicht, wenn Sie danach einen festen Nacken haben. Gähnen Sie heimlich oder herzhaft in der Probe. Ich habe Dirigenten erlebt, die positiv darauf reagiert haben: "Ich sehe, Sie benötigen mehr Sauerstoff, um das von mir gesagte zu befolgen, ich nehme es als Kompliment!"

Ohraktivierung

Musizieren ohne Hören ist nicht möglich. Durch die Schulung des Gehörs entwickeln wir auch unsere sensible Musikalität. Energetisch angeschaltete Ohren zu haben ist also ein "Muss" für Musiker! Also integrieren Sie diese Übung auf jeden Fall in Ihren Alltag, noch dazu da sie so einfach ist.

Durchführung:

Halten Sie sich aufrecht und halten Sie den Kopf gerade und entspannt. Dann fassen Sie sich mit Daumen und Zeigefinger an Ihre Ohren und massieren Sie diese 3 mal von oben nach unten durch, sodass Sie den Ohrknorpel ein wenig auseinander falten. Keine Angst, die Ohren werden wieder zurückgehen, Sie werden Sie zum Dumbo. Kneten Sie auch Ihr Ohrläppchen durch und vergessen Sie nicht die Stellen um das Ohrläppchen herum. Wir haben diese ja eben schon beim Gähnen kennen gelernt.



Variationen.

Eben hatten wir das Gähnen und das können Sie natürlich prima mit der Ohraktivierung kombinieren. Auch schön wird die Übung wenn sie den Klang dazu bekommt: Gähnen Sie laut oder singen Sie dazu!

Sie können auch noch verschiedene Augenbewegungen dazu nehmen: rechts-links oder oben – unten oder nah – weit. Außerdem können Sie natürlich auch die Ohren über Kreuz aktivieren und mit der rechten Hand das linke Ohr massieren und dann tauschen.

Funktion:

Das Ohr hat 400 Akupunkturpunkte, die mit dem gesamten Körper korrespondieren, daher ist diese Übung ungemein aktivierend. Machen Sie die Übung in langen Proben, wenn man müde wird oder sonntags morgens in der Probe für die Frühmesse – ein bewährter Tipp von mir...

Über das Ohr kommen Sie auch aktivierend an die Unterkiefermuskulatur heran und ermöglichen sich so eine lockere Mundöffnung oder eine enervierte Lippenmuskulatur.

Da die Ohren beidseitig symmetrisch angeordnet sind, haben wir eine Aktivierung der Mittellinie und danach sind wieder beide Gehirnhälften aktiv.

Einsatz für Musiker

Wir haben eine logische Gehirnhälfte, die für Rhythmik, für das perfekte Zusammenspiel im musikalischen Ensemble und für die Einzelleistung zuständig ist. Dann haben wir eine künstlerische Gehirnhälfte, die die musikalische Spannung empfindet und auch den Gesamtklang hören kann. Beides ist wichtig für Musiker. Beide müssen zusammen arbeiten. Erst dann können Sie Ihre eigene Leistung hören und diese dann auch in den Gesamtklang integrieren. Außerdem wird durch die Aktivierung der Akupressurpunkte die Aufmerksamkeit erhöht. Nutzen Sie diese Übung in langen Proben oder mit Ihrem Chor, wenn die Sänger müde werden. Die Arbeit an den Ohren hat auch immer eine Auswirkung und auf die Nacken –, Zungen - und Kiefermuskulatur. Fördern Sie also freies Sprechen und Singen durch diese Übung. Vielleicht können Sie danach auch leichter den Kopf drehen.

Kombination der Energieübungen mit Überkreuz als Verstärkung

Sind Sie Linkshänder oder Rechtshänder? Ohne Wertung steht fest: Jeder hat meistens eine Schokoladenseite, die er bevorzugt. Und das nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Füßen, mit den Augen, den Ohren und mit den Gehirnhälften.

Dadurch entwickelt sich ein Reaktionsmuster, eine Reaktionsautomatik, mit der man durchs Leben läuft.

Ein Beispiel:

Nehmen wir einmal an, ich wäre Linkshänder und hätte ein dominantes rechtes Auge. Ihr dominantes, also bevorzugtes Auge können Sie leicht feststellen: machen Sie mit den Händen ein kleines Fenster und schauen Sie durch. Jetzt schließen Sie nacheinander ein Auge, sodass Sie immer nur mit einem Auge durch das Fenster schauen. Ändern Sie die Handposition nicht. Sie werden feststellen, dass Sie nur mit Ihrem dominanten Auge durch das Händefenster geschaut haben. Bei dem nicht dominanten Auge springt das Bild und Sie sehen etwas daneben. Das Gleiche gilt auch für die Ohren und für die Füße. Dort kennt man es manchmal auch vom Sport mit dem Standbein und dem Spielbein.

Diese Bevorzugung einer Seite hat den Nachteil, dass wir immer dieses Muster bevorzugen und den Körper so unbewusst aber stetig einseitig trainieren. Wenn wir immer die linke Hand und den linken Fuß als erstes benutzen, dann wird auf dieser Seite der Körper immer intelligenter und die andere Seite bleibt benachteiligt und wird nach und nach dumm.

Der zweite Nachteil ist, dass wir uns dann auch ein Gehirnmuster einbauen, welches den bevorzugten Gliedmaßen und Sinnesorganen entspricht. Also linke Hand aktiviert rechtes Gehirn und rechtes Auge aktiviert linkes Gehirn. Und so haben wir in unserem Körper eine Imbalance und auch im Gehirn. Keine Angst, das macht uns nicht total krumm. Aber wir können nicht alle unsere Fähigkeiten ausnutzen, die wir eigentlich besitzen. Die andere Hälfte liegt einfach brach und tut nichts.

Durch die nachfolgenden Übungen werden Körper und Gehirn wieder ausbalanciert und gleichseitig trainiert.

Um das hinzubekommen sollten Sie genau diese komplexe Folge von Übungen beibehalten, und diese alle in genau dieser Reihenfolge durcharbeiten.



Im Anschluss an diese Übungen haben wir danach in fast allen Fällen

eine Aktivierung von beiden Händen, beiden Füßen, beiden Augen, beiden Ohren und beiden Gehirnhälften. Turnen Sie einfach genau die Übungen nach und machen Sie dazwischen werden immer 10 Überkreuzübungen, um das Ganze fest einzubauen. Diese Übungen geben viel Energie. Ich bin gespannt, was Sie mit Ihnen tun.

Energie rechts-links

- Zuerst die Bereiche rechts und links vom Brustbein unter dem Schlüsselbein massieren, wie bei der 3D-Energie beschrieben. Die andere Hand kommt auf den Bauchnabel
- Hände wechseln
- 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Überkreuzte rechts-links Energie
 - Lassen Sie eine Hand auf dem Nabel liegen und die andere Hand aktiviert den Gehirnpunkt der gegenüberliegenden Körperseite, also diesen Punkt, den Sie gerade noch massierten
 - Hände wechseln
 - 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Positive Überblickspunkte
 - Eine Hand auf den Nabel, die andere massiert Ober- und Unterlippe
 - Hände wechseln
 - Dann legen Sie weich die Hände auf die Stirnbeinhöcker, also da wo wir die kleinen Teufelhörnchen hätten, wenn sie noch da wären: rechts und links oben an der Stirn
 - 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Positive Erdungspunkte
 - Aktivieren Sie sich vorne und hinten: eine Hand auf den Nabel, die andere Hand auf das Steißbein oder den unteren Rücken und rubbeln
 - Dann Hände wechseln
 - und wieder die positive Punkte auf der Stirn halten
 - 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Erdungs – und Überblickspunkte
 - Eine andere Kombination: erst Ober- und Unterlippe massieren
 - Hände wechseln
 - dann Bauchnabel und Steißbein rubbeln
 - Hände wechseln
 - 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Kleeblatt malen
 - Legen Sie Ihre Finger auf die Hinterhauptspunkte an der Schädelbasis und malen Sie mit der Nase ein Kleeblatt in die Luft. Malen Sie zunächst eine liegende Acht und dann eine stehende Acht. Und zu den Achten gibt's später noch mehr zu erzählen. Machen Sie schöne weite Bewegungen und schauen Sie, dass die Augenbewegungen ruhig fließend sind und nicht stocken.
 - 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Erweitertes Gähnen
 - Gähnen Sie wieder einmal herzhaft und massieren Sie dabei die Unterkiefermuskulatur
 - 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Ohraktivierung mit liegender Acht
 - Falten Sie mal wieder die Ohren auseinander und ziehen Sie die Ohren auch einmal lang. Machen Sie dann dazu mit den Augen eine Bewegung in Form einer liegenden Acht. Achten Sie darauf, dass Ihre Nasenspitze und Ihr Gesicht nicht mit den Augenbewegungen mitwandern.
 - 10 Mal Überkreuzbewegungen
- Nabel und gegenüberliegender Aktivierungspunkt
 - Eine Hand auf den Nabel und dann mit der gegenüberliegenden Hand auf die Körperseite auf Höhe der BH-Linie
 - Hände wechseln

- 10 Mal Überkreuzbewegungen

Und? Was macht Ihre Energie?



3. KAPITEL: DER KÖRPER, MEIN WICHTIGSTES INSTRUMENT

EINFÜHRUNG

Wir alle kennen das:

die Geige wird vom Kolophonium entstaubt, liebevoll wird der Bogen entspannt und ebenfalls entstaubt. Das Instrument wird in seinen Kasten eingepackt und mitgenommen. Nie würde man die Geige im kalten Auto lassen, man nimmt sie im Flugzeug als Handgepäck mit, obwohl man dann den ganzen Flug die Beine nicht mehr ausstrecken kann. Lieber verzichtet man dafür auf das „Beauty-Case“. Jeder Musiker kümmert sich um sein Instrument, damit es morgen immer wieder die gleichen oder am besten noch bessere Dienste leisten wird. Was der Musiker aber dabei vergisst, ist:

Der Musiker selbst ist sein teuerstes Instrument.

Man besorgt die besten Saiten für das Instrument, wirft aber nach der Probe irgendeine Fast-Food-Nahrung in sich hinein, obwohl man weiß, dass es einem nicht gut tut. Für das Instrument ist alles gerade gut genug und der Musiker stellt sich in seiner Sorge und Hingabe weit hinter sein Instrument. Sportler bekommen ausgewogene, errechnete Nahrung, um optimale Leistung zu bringen. Und wir Musiker ölen nur die Züge unserer Posaune, statt unsere Muskulatur zu unterstützen.

Denken wir kurz an den Anfang zurück, wo ich schrieb, dass es immer eine dreifache Leistung gibt: eine physische, eine psychische und eine chemische. Diese drei schwingen immer mit unserer Musik mit.

Wenn ich nur Unsinn wie Chips und Cola in mich hineingefuttert habe, dann muss ich mich nicht wundern, wenn die Finger auf dem Podium zu zittern beginnen. Und wenn meine Psyche mich dann während des Konzerts innerlich runter macht, dann gerate ich sehr wohl in ein depressives Loch nach dem Konzert. Ich habe dann das Gefühl, versagt zu haben und greife dann wieder nach den Chips, nach Zigaretten oder nach schlimmerem. So gerät man schnell in eine Spirale, die leider nur eine Richtung hat: nach unten!

Die folgenden Übungen haben einen Sinn:

den Körper wieder in den Griff zu bringen!

Wenn man endlich wieder das Gefühl hat, an irgendeiner Stelle in diese Spirale eingreifen zu können, dann bekommt man allmählich wieder Oberwasser und kann die schlechte Kritik, die falsch gespielte Passage allmählich verdauen. Erst dann gelingt es uns, wieder produktiv zu üben und uns wieder sicher zu machen.

Musizieren wir mit Ärger, dann können wir nicht so viel von unserem Körper verlangen – er wird über kurz oder lang irgendeine Sicherung aus dem System rausdrehen und uns einen Streich spielen. So und nur so erklären sich viele muskuläre Ausfälle von wichtiger Muskulatur. Da will plötzlich die Lippe des Flötisten nicht mehr oder der Trompeter verliert seine Fähigkeit zum drucklosen Ansatz.

Natürlich kann ich nicht behaupten, dass Sie nur eine Woche lang meine hier beschriebenen Übungen durchturnen müssen und alles läuft wie geschmiert.

Aber wenn Sie nur mit jeder Übung einen einzigen Muskel lockern und locken können, wieder mit Freude und Empathie beim Musizieren dabei zu sein, dann sind Sie wieder auf der Überholspur!

Ich habe die folgenden Übungen nach Körperbereichen geordnet und fange mit Übungen für den Kopfbereich an und wandere weiter hinunter zu den Füßen. Ich denke, die meisten Verspannungen hocken uns auf den Schultern. Am Ende dieses Kapitels finden Sie dann Übungen, die die gesamte Körperkoordination verbessern. Von klein nach groß – eine gute Devise!

KOPFBEREICH

Wenn ich überlege, wer einen frei beweglichen Kopf braucht, dann fällt mir meine Gesangslehrerin aus Karlsruhe ein, die sagte:

*„Egal, welche Töne Du singst,
der Kopf muss immer nickfähig sein.“*

Ja, die liebe Lockerheit...

Das empathisch erarbeitete Maß an Power, welches aber nicht zu viel ist – was habe ich daran gearbeitet! Und es taucht immer wieder auch in allen außermusikalischen Beziehungen auf. In der Partnerschaft bei Nähe und Abstand, beim Unterrichten durch Führung und Laufen lassen, ja sogar bis hin zu Hundeerziehung mit Dominanz und Bindung. Eine mittlere Kopfhaltung zu haben – nicht zu locker, dass er baumelt, nicht zu verkrampft, dass die Nervenleitung im cranosacralen System verlangsamt ist. Die Sänger erarbeiten sogar eine innere Spannung und Öffnung, um mehr Resonanz in der offenen Kehle zu haben.

Aber der Übergang zwischen Kopf und Rumpf ist von Natur aus irgendwie ein Engpass und noch dazu verkrampft sich dieser Engpass noch gerne. Es ist eine echt harte Sache, diesen Bereich immer locker zu haben, umso mehr wenn man als Sängersolist von einem Orchester von 100 Mann steht und einen Chor von ebenso 100 Leute übertönen soll. Wer denkt da noch an locker??? – man muss!! – oder man hat vorher im Künstlerzimmer sich weich geturnt.

Zum Beispiel mit den „Geiger“:



Der Geiger

Bewegung:

Fassen Sie mit einer Hand an die gegenüberliegende Schultermuskulatur – im Prinzip da, wo eigentlich jeder verspannt ist. Langen Sie da mal richtig hinein und pressen Sie mit den Fingern diese Muskulatur zusammen. Genießen Sie den Schmerz und stellen Sie sich immer wieder vor, wie diese Muskulatur langsam beginnt zu schmelzen. Tatsächlich schmilzt die Muskulatur spätestens 30 Sekunden später unter dem Druck Ihrer Finger. Aber es geht noch weiter:

Dann drehen Sie mit einer langen Ausatmung dem Kopf nach rechts und links. Lassen Sie Ihren Griff auf die Nackenmuskulatur nicht los, diese wird jetzt gedehnt und von Ihnen zusammengedrückt. Sie können sich auch vorstellen, wie eine warme Dusche langsam über diesem Bereich die übertriebene Muskelspannung Ihren Rücken hinunter laufen lässt. Drehen Sie mehrmals den Kopf langsam hin und her und kombinieren Sie das mit Ihren Atemphasen. Ausatmen nach rechts, dann auf der linken Schulter genüsslich einatmen und wieder auf Ausatmen zurück auf die linke Seite. Wenn Sie möchten, dann können Sie auch noch in der Mitte den Kopf absenken. Dann packen Sie die andere Schulterpartie an und drehen wieder den Kopf

Variation:

Natürlich können Sie den Griff auf die Muskulatur auch in eine Massage umwandeln. Spüren Sie hinein, ob Sie lieber die Muskulatur unter Druck schmelzen wollen oder ob sie ein wenig Massage braucht.

Den Atem können Sie natürlich auch mit wohl tönenden Geräusch verbinden und dazu summen, dann können Sie vielleicht durch die verlängerten Atemphrasen die Bewegungen noch langsamer machen.

Nehmen Sie auch einmal die Augen dazu und schauen Sie weit über den Horizont, wenn Sie den Kopf in der Übung drehen. Oft hat auch der Blick mit verspanntem Nacken zu tun.

Funktion:

Die gesamte Hals – Nackenmuskulatur ist jetzt in zarter Bewegung und schauen Sie auch, ob die Bewegung ruckartig oder fließend ist. Bleibt Ihre Nasenspitze immer auf einer horizontalen Linie oder macht sie Wellen? Bleibt die Bewegung an einem Punkt stehen und stockt sie oder kann sie sanft fließen durch den gesamten Radius laufen? Vielleicht mögeln Sie ja auch und die Nase macht keine gerade Linie, sondern hat den einen oder anderen Hubbel in dem Bewegungsablauf.

Neben der neu gewonnenen Beweglichkeit erreichen wir eine bessere Hörfähigkeit. Wenn Sie also in der Kammermusikprobe nur noch Klangwolke hören, dann können Sie prima diese Übung einsetzen. Sie kreuzen sogar Ihre auditiven Mittellinie durch diese Bewegung und haben also auch noch die rechte und linke Gehirnhälfte vernetzt, da immer mal das eine und dann das andere Ohr vorne ist und dann den dominanten Hör-Job hat. Durch die verbesserte Koordination der Hals-Nackenmuskulatur haben wir auch eine lockereren Unterkiefer und eine bessere Aussprache, eine bessere Möglichkeit, auf unseren Ansatz zu achten oder einfach mal die zusammengepressten Zähne zu entspannen. Sorgen Sie dafür, dass Sie beim Musizieren nur die nötige Spannung in sich haben. Ein Zuviel an Spannung ist keine Power, sondern diese Überenergie wird Sie eines Tages behindern und Unsinn in der Koordination machen.

Durch die gelockerte Nackenmuskulatur steigert sich auch die Energiezufuhr zum Gehirn. Sie können also besser Denken und haben einen besseren Zugriff auf Kurz- und Langzeitgedächtnis. Hören wird verbessert, die Aufmerksamkeit wird größer, weil man reibungsloser denken kann und manch einer kann auch besser Sehen durch die Lockerung.

Was gibt es denn eigentlich für Muskeln da oben an diesem engen Übergang zwischen Kopf und Rumpf?

Viele! Und noch dazu mit den unterschiedlichsten Funktionen. Testen Sie doch einmal Ihre Beweglichkeit dieses Bereichs:

DEHNEN DER HALS-NACKENMUSKULATUR

- Seien Sie einmal eine Schildkröte und ziehen Sie Ihren Kopf ein – verstecken Sie sich einfach vor dem Dirigenten, der noch eine Zusatzprobe mit Ihnen ausmachen möchte. Und dann strecken Sie den Kopf wieder nach oben aus, wie eine Giraffe, die das letzte obere Blättchen haben möchte. Da haben Sie schon Ihre Hals- und Nackenmuskulatur gedehnt und kontrahiert. Das sollten Sie vielleicht öfters machen – ich empfehle es auch zur Dehnung und Förderung der Beweglichkeit nach dem Üben oder nach dem Konzert.
- Nächste Bewegung: mit dem Kopf nicken. Aber ganz langsam und mit leicht gestreckter Wirbelsäule! Sie sind also immer noch im Giraffenmodus mit ausgestrecktem Hals. Senken Sie nun Ihre Nase in Richtung Brustbein, möchten Sie dabei ausatmen? Nun lassen Sie Ihre Nase langsam nach oben wandern in Richtung von dem letzten Blatt der Giraffe. Lassen Sie Ihre Schulter unten und strecken Sie trotzdem die Nase in den Wind. Jetzt können Sie noch den Unterkiefer nach vorne schieben und Sie können eine sehr starke Dehnung der vorderen Halsmuskulatur spüren. Da ist eine Übung, die Emma Kirkby auch immer gemacht hat, um den Kehlkopfeinhängemechanismus zu dehnen. Sie meinte, das wäre der Moment, wo die meisten Pressefotographen dann das Foto von ihr machen. Also zu empfehlen für Sänger, Bläser und hohe Streicher. Machen Sie es wie die Sportler und dehnen Sie Ihre Muskulatur um bald mehr Lockerheit zu haben. Beim Weg zurück zum Brustbein dann wieder zuerst den Unterkiefer zurückführen und mit langem Giraffenhals die Nase wieder zum Brustbein kommen lassen, soweit es geht. Das wäre die Ja-Bewegung gewesen
- Die Nein-Bewegung haben wir schon bei dem „Geiger“ gehabt. Einfach den Kopf drehen und die Nase auf einer Linie nach außen wandern lassen. Dabei weit über die Schulter schauen. Nutzen Sie auch Ihre Augen, um den Radius der Bewegung immer weiter werden zu lassen. Dann wieder zurück und in die andere Richtung.
- Jetzt haben wir uns gestreckt, ja und nein gesagt und nun kommt noch das vielleicht. Nehmen Sie wieder den Giraffenmodus ein und dann wird der Kopf seitlich in Richtung Schulter bewegt. Das Ohr will also Freundschaft mit der Schulter schließen. Das ist schön, aber ziehen Sie jetzt nicht die Schulter hoch, sondern lassen Sie diese schön weit unten. Der Kopf soll sich ruhig ein wenig anstrengen. Sie spüren hier wieder die Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskeln.

Bewegen Sie sich bei all diesen Übungen weich und langsam und spüren Sie in Ihre Muskulatur hinein. Es soll dehnen, nicht schmerzen. Wenn es aber knirscht und knackt, dann dürfen Sie diese Bewegungen ruhig öfter machen. Knacken bedeutet meistens einfach nur: da liegt der Müll der Jahrhunderte rum und nun muss da mal aufgeräumt werden!

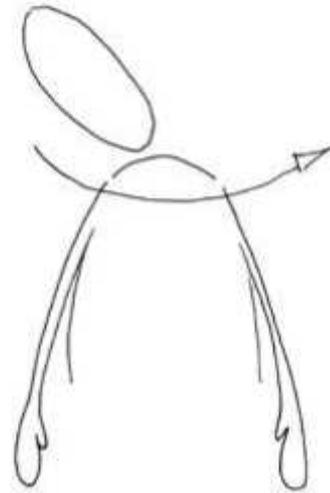
Das waren einfach Bewegungen, die aber sehr wirkungsvoll werden können, wenn Sie diese in Ihr tägliches Training einbauen. Sie brauchen nicht dreimal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen, um sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen. Machen Sie über den Tag verteilt immer mal wieder eine Bewegung, die Ihnen gefällt und das tut schon viel!

Nackenrolle

Ach, da der Bereich einfach viele Verspannung in sich trägt, stelle ich noch eine schöne Übung vor: die Nackenrolle.

Bewegung:

Die Übung fängt so ähnlich an wie der „Geiger“. Schauen Sie sich über eine Schulter. Dann lassen Sie den Kopf langsam zur Körpermitte rollen, aber diesmal senken Sie den Kopf auch zum Brustbein ab. In der Körpermitte geht's also immer nach unten und an den Seiten mit Einatmung wieder hoch bis über die andere Schulter. Dann wenden und mit Ausatmung wieder über das Brustbein auf die andere Seite. Der Bewegungsablauf ist wie eine liegende Banane. Vergessen Sie auch bei dieser Übung die Atmung nicht. Immer wenn Sie Bewegung und Atmung eins werden lassen, dann arbeiten Sie an der Einheit von Atem und Körper – eine wichtige Voraussetzung für lockere Muskelarbeit und körperliche Musikalität.



Variation:

Wenn Sie Verspannungen spüren, dann verweilen Sie an dieser Stelle. Bewegen Sie vielleicht die Nase in kleinen liegenden Achten auf dieser Stelle hin und her und vor allem: Atmen Sie die Verspannung weg! Das geht! Ich kann es auch ;).

An den Seiten können Sie jetzt auch wieder den Unterkiefer nach vorne schieben, um auch die Kiefermuskeln zu dehnen – und die Pressephotographen zu erfreuen.

Sie können diese Übung auch mit nach oben gezogenen Schultern machen, dann trainieren Sie andere Muskeln. Also einfach Schulter hoch ziehen und wieder an einer Schulter beginnen, den Kopf locker in der Körpermitte absinken lassen und dann zur Schulter wieder hoch.

Bitte beachten Sie, dass diese Bewegung nicht nach oben im Kreis weiter gehen soll. Kopfkreisen haben wir früher immer im Sportunterricht gemacht, aber leider ist unsere Halswirbelsäule heute fast immer zu verspannt dafür.

Funktion:

Wer eine lockere Koordination von Hals- und Nackenmuskeln haben möchte, und das sind ja eigentlich alle Musiker, der baue diese Übung in seinen Übe-Alltag ein. Das muss jetzt keine Stunde Turnübungen sein, sondern so ganz kurz eine kleine Bewegung, wenn man die Geige ansetzt oder wenn der Pastor vorne predigt. Daneben ist es äußerst interessant für Sänger und Bläser, weil diese Musiker natürlich von einer lockeren Unterkiefermuskulatur abhängen. Natürlich sind die Unterkiefermuskeln bei dieser Übung auch involviert!

Zungengymnastik

Oft höre ich von Bläsern, die Ansatzprobleme haben und das macht einem Musiker ein erhebliches Maß an Stress. Die Lippenmuskulatur wird tagtäglich auf hohem künstlerischem Niveau genutzt, aber nie aufgewärmt, gedehnt, massiert oder in die größere Muskelkoordination eingebaut. Niemand hat uns Musikern beigebracht, was gute Muskelarbeit ist. Und bei Sängern arbeite ich immer wieder mit den Spätfolgen von Zahnsparungen und der dadurch veränderten Mundöffnung. Der Ton bleibt einem im Halse stecken und Druck scheint das Mittel zur Erlösung zu sein. Das ist es aber nur kurz. Eine zu fest genutzte Muskulatur wird Ihnen über kurz oder lang bei Stress ausfallen. Der Körper dreht Ihnen einmal die Sicherung raus und wir haben einen abgeschalteten Muskel. Müssen Sie diese Muskeln aber trotzdem nutzen, dann zwingen Sie den Muskel dazu. Er hat keine Lust mitzuarbeiten, aber er muss! Das kostet viel zu viel Energie und macht keinen Spaß, sondern schafft Kompensation.

*Erarbeiten Sie sich ein gutes Verhältnis mit Ihren Muskeln! –
sie werden es Ihnen durch Langlebigkeit danken!*

Bevor wir uns jetzt an die Zungengymnastik machen, sprechen Sie doch einmal zum Vergleich folgende Sätze:

Ada achtet auf das Akkordeon, aber am Abend hatte es ausgeatmet.

Eva erbt ewig ernste Terzen.

In Ingelheim ist es in der Kirche immer finster.

Ob Ole oft die Tonika holt, obliegt Oboist Otto.

Udo übt Tuba über Uruguay

Die heilenden himmlischen Heerscharen heulen heute wie huldvolle Hunde

Die tüchtige Trompeterin trötet dröge Töne.

Im Wonnemonat Mai mischt Manfred liederlich lotterhafte Terzen.

Süße säuselnde Sexten summt Susanne subito.

Schnell Schnauzbarts Schnuddel weggeschnaubt.

Bewegung:

Nutzen Sie Ihre Zunge, um einmal nachzuschauen, ob noch alle Zähne des Oberkiefers vorhanden sind:

- Fahren Sie die Kauflächen der oberen Zahnreihe ab von rechts nach links und dann wieder zurück auf die linke Seite.
- Nun tasten Sie mit der Zunge die Vorderseite der oberen Zahnreihe zwischen Oberlippe und Zähne ab von links nach rechts und zurück.
- Dann die Zahninnenflächen des Oberkiefers mit der Zunge abfahren von rechts nach links und wieder zurück.
- Das Gleiche nun mit den Zähnen des Unterkiefers: Kauflächen von rechts nach links und wieder zurück
- Die Zahnvorderseiten zwischen Zähne und Unterlippe mit der Zunge abfahren von rechts nach links und wieder zurück
- Die Zahn hinterseiten von rechts nach links und wieder zurück
- Dann geht's oben an den harten Gaumen: Lassen Sie Ihre Zunge im Zickzack von den Zähnen aus den Gaumen abtasten in Richtung Gaumenzäpfchen und langsam wieder nach vorne.
- Dann ebenso den Zungengrund abfahren, also die Stelle, wo normalerweise die Zunge herumliegt. So weit wie es geht lassen Sie wieder Ihre Zunge im Zickzack nach hinten tasten und wieder nach vorne.

- Dann drücken Sie rechts nach links innen Ihre Oberlippe mit der Zunge nach vorne und gleiten innen wieder zurück
- Das Gleiche mit der Unterlippe
- Zum Anschluss pieksen Sie sich mit der Zunge von innen einmal in die rechte Wange und einmal in die linke Wange – fertig

Und nun einfach noch einmal den Text lesen! – Gibt es einen Unterschied?

Ada achtet auf das Akkordeon, aber am Abend hatte es ausgeatmet.

Eva erbt ewig ernste Terzen.

In Ingelheim ist es in der Kirche immer finster.

Ob Ole oft die Tonika holt, obliegt Oboist Otto.

Udo übt Tuba über Uruguay

Die heilenden himmlischen Heerscharen heulen heute wie huldvolle Hunde

Die tüchtige Trompeterin trötet dröge Töne.

Im Wonnemonat Mai mischt Manfred liederlich lotterhafte Terzen.

Süße säuselnde Sexten summt Susanne subito.

Schnell Schnauzbarts Schnuddel weggeschnaubt.

Funktion:

Die Zunge ist wie jeder Muskel von sich aus ein träges Ding. Am liebsten liegt die Zunge in irgendwelche Säfte gebadet in der Mitte des Mundes faul rum. Leider aber brauchen Sänger, Bläser, Dirigenten und auch Moderatoren eine lockere Zunge, die akrobatisch sportlich eine galante Unabhängigkeit von Unterkieferstellung und von Lippenstellung braucht. Hier haben Sie eine gute Übung dafür. Durch die abwegigen Stellungen der Zunge wird diese beweglicher und lässt ein paar Verspannungen los. Sehr dienlich, wenn man eine lockere Stimmgebung haben möchte. Durch das Nach-Vorne-Drücken der Lippen werden diese gedehnt und Sie spüren bestimmt sofort eine Lockerung der Lippenmuskulatur.

UNTERKIEFER – SICH DURCHBEIßEN: DIE RICHTIGE STRATEGIE?

Ich habe ja schon gesagt, dass durch Zahnsparren, die den Jugendlichen nicht mehr erlauben, richtig den Mund zu öffnen, große Probleme entstehen können. Wenn Sie nun Klavierlehrer sind, denken Sie vielleicht, dass dies überhaupt keine Auswirkungen auf das Klavierspiel hätte. Aber das stimmt nicht. Durch meine eigene lange Odyssee durch orthopädische, zahnärztliche, chiropraktische und was weiß ich nicht alles für Arztpraxen weiß ich nun:

Der Körper funktioniert nur bestens in harmonischer Balance.

Jede Imbalance in irgendeiner Art und Weise schränkt den Körper ein und treibt ihn in die Kompensation, ein Wort, was mir vorhin schon einmal wichtig war. Wenn wir Musiker in Kompensation arbeiten, dann haben wir weniger Leistung. Man spielt mit „Brett vor dem Kopf“ oder vor den Noten. Leider brauchen wir aber in unserem Metier immer Bestleistung. Wir sind mit uns nicht zufrieden, wenn es „mittel“ war, wir wollen mehr. Wer einmal diesen erhebenden „Flow-Moment“ in einem Konzert gespürt hat, wenn Publikum mit Künstler, Saal und Musik verschmelzen, der will dies immer wieder erleben. Emma Kirkby nannte es immer „a moment of grace“. Natürlich ist dafür nicht immer nur der Unterkiefer ausschlaggebend, aber vielleicht ist er das Zünglein an der Waage! Daher einmal ganz langsam:

Unser Körper lebt, steht und musiziert in Balance. Selbst mit den einseitig gespielten Instrumenten muss man ausbalanciert stehen und ein inneres Lot einrichten. Unten fest geerdet und nach oben offen, um möglichst viel Inspiration zu bekommen, üben wir jeden Tag an unserer Körperstatik herum. Die Instrumentalisten üben vielleicht mehr die instrumentalen Schwierigkeiten, Sänger üben sich den ganzen Tag darin, endlich Ihren Körper zu beherrschen. Sie sind zu Klang gewordene Instrumente. Die Körperstatik baut auf die Füße auf mit einem genau taxierten Gleichgewicht auf den Füßen (oder auf den Sitzbeinhöckern im Sitzen). Nach oben balancieren wir darauf mit offenen Gelenken, vor allem Knie und Becken. Weiter oben dann Schultergürtel und Unterkiefergelenk.

Das wirkliche Zünglein an der Waage ist das Zungenbein.

Das Zungenbein ist ein frei schwebender Knochen, oberhalb des Kehlkopfs und es ist der Ursprung der Zungenmuskulatur. Frei schwebend wird er genannt, weil er nur mit Muskulatur nach oben und unten eingespannt ist. Es gibt also kein Gelenk mit einem anderen Knochen, wie zum Beispiel ein Hüftgelenk oder so was. Das Zungenbein wird nur von Muskeln in seiner Position gehalten und das ist das Entscheidende. Das Zungenbein ist der erste Knochen, der in Ungleichgewicht gerät, wenn der Körper in eine Imbalance gerät. Mag sein, dass es den Pianisten wirklich nicht so viel stört, wie den Sänger, aber es stört. Und wenn sich beim Kampf-Flucht-Reflex die Spannung in den Muskeln erhöht, hat dies natürlich auch Auswirkungen auf die betroffenen Gelenke und vorab die Gelenke der Körperstatik: Knie, Becken, Schulter, Unterkiefer und: Zungenbein. Gerade wenn wir im Konzert Stress haben, wollen wir aber eine freie Statik zur Verfügung haben statt eines verkrampften Zungenbeins.

Es ist also wirklich interessant, sich einmal Gedanken über die Position des Zungenbeins zu machen, denn das erklärt die nächste Unterkiefer-Übung.

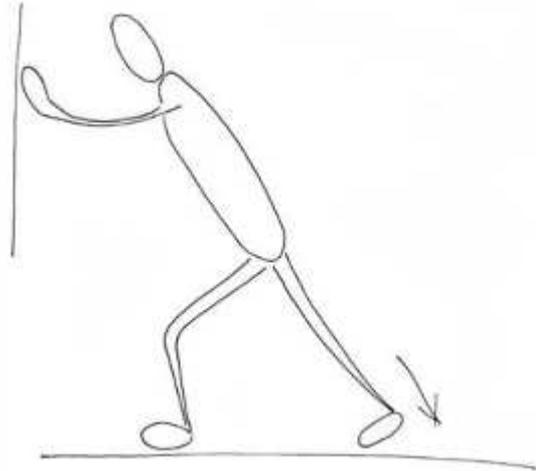
Ich hatte jahrelang ein verkrampftes, auf Kompensation laufendes Zungenbein und kein Gesangslehrer fand die Ursache für meine stimmlichen Probleme. Erst die Kinesiologie brachte mich drauf: Die Ursachen für meine Probleme mit hohen Tönen lag an einer falschen Beckenstatik. Locker den Unterkiefer aufmachen war einer meiner immerwährenden Gedanken beim Singen. Locker, locker dachte ich dabei, piekste mir beim Singen in die Backenmuskulatur, blähte brav die Backen auf bei jedem „B“. Ich ließ den Unterkiefer hängen, massierte vor mich hin, R.E.S.E.Tete meine Unterkiefermuskulatur (wem das was sagt...). Ich neigte den Kopf zur Seite und ließ den Unterkiefer hängen, steckte feuchtfröhlich immer wieder die Finger zwischen die Zähne, aber eine wirkliche Verbesserung fand ich nicht. Jetzt ist mir das klar, denn der Unterkiefer blockierte ja nur wegen des blockierten Zungenbeins. Kompensation, aber nicht die Ursache. Die Ursache befand sich weiter unten. Daher gibt es jetzt hier im Kapitel des Unterkiefers zwei Fuß-Übungen.

Strecker der hinteren Körpermuskulatur

Durch die Kompensation verschiebt der Körper seine Beschwerden. So spiegelt sich die Imbalance der rechten Seite vielleicht nach links, von unten nach oben, von links nach rechts und von oben nach unten, ganz wie es dem Körper beliebt und wie es sein Muster vorschreibt. Wie oft findet man bei kinesiologischer Arbeit die Ursache des Schmerzes ganz irgendwo anders als den Schmerz selbst. Also seien Sie nicht irritiert, wenn jetzt im Unterkiefer-Kapitel tolle Fuß-Übungen kommen.

Bewegung:

Lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen an die Wand. Dann gehen Sie mit den Beinen etwas von der Wand weg. Diese Übung haben Sie vielleicht schon bei Marathonläufern gesehen. Es geht um die Dehnung der Muskulatur der gesamten hinteren Körperseite. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und einen nach hinten. Das Körpergewicht ist auf dem vorderen Fuß, der hintere Fuß steht nur mit dem Fußballen auf dem Boden. Die Ferse schwebt in der Luft. Dann senken Sie mit Ausatmung Ihr Gewicht auf den hinteren Fuß und dieser geht mit der Ferse auf den Boden. Spüren Sie eine Dehnung? Es darf leicht ziehen. Wenn nicht, dann gehen Sie ein Stück tiefer und machen Sie die Beine weiter auseinander



in der Schrittstellung. Mit der Einatmung lösen Sie wieder das Gewicht vom hinteren Fuß und der vordere nimmt das Gewicht auf. Die hintere Ferse schwebt wieder in der Luft. Nun wieder Ausatmen mit Absenken der Ferse und wieder mit einatmen hinauf. Nach ein paarmal wechseln Sie die Füße und dehnen Sie die andere Seite Ihrer hinteren Körpermuskulatur.

Variation:

Sie können auch gerne noch die Nackenmuskulatur dazu dehnen: Lassen Sie Ihren Kopf mit der Absenkung der Ferse nach vorne unten fallen. Ich singe gerne dazu: Kombinieren Sie dies mit Singen von hohen Tönen und dann sind Sie schon fast bei einer Übung aus meinem Gesangsunterricht. Singen Sie ein Arpeggio nach oben und beim hohen Ton setzen Sie die Ferse nach unten ab und lassen Sie den Kopf nach vorne fallen. Das ist eine tolle Übung gegen den Drang, bei hohen Tönen mit Verkrampfung des Hals, Nackenmuskulatur und Kehlkopfmuskulatur den Kopf nach oben zu reißen. Lassen Sie ihn stattdessen einfach nach unten fallen – auch wenn Sie denken, dass Singen in dieser Stellung unmöglich ist. Sie werden sich wundern, wie frei Ihre hohen Töne werden!

Funktion:

Die Muskelfaserrichtung der hinteren Muskulatur läuft parallel zur Wirbelsäule vertikal hoch und runter. Genau diese Muskulatur reagiert sehr schnell beim Kampf-Flucht-Reflex. Wer innerlich flüchten möchte, bei dem steht eher das Laufen im Vordergrund, also wird die Aktion unten mehr. Der Andere will kämpfen und schickt seine Power in den Schulter-Nackebereich.

Wenn der Kampf-Flucht-Reflex sich nicht in Aktion auflösen kann, dann bleibt er einfach in den Muskeln stecken. Die sind zu allem bereit, aber nichts darf passieren. Und schon ist der Konflikt da. Durch die Längung der Sehnen und Muskeln der Unterschenkelmuskulatur kann der Körper auch im oberen Bereich wieder lockerer werden. Tatsächlich singt man freier. Man kann den Unterkiefer lockerer bewegen und ich bin gespannt, was Bläser zu dieser Übung sagen. Natürlich ist es auch eine super Übung für die hohen Streicher, deren Halsmuskeln ja noch einseitig das Instrument tragen.

Der Organist

Und noch eine Fuß-Übung und ein wunderbarer Beweis, dass man tatsächlich an den Füßen die Artikulation verbessert!

Bewegung:

Nach so viel Aktion können Sie sich einmal hinsetzen und sich gemütlich einen Fuß auf das Knie des anderen Beines legen. Jetzt wird Ihre Wadenmuskulatur massiert. Schauen Sie einmal genau nach, wie diese läuft. An den Kniekehlen entspringt diese Muskulatur und läuft die hintere Wade hinab bis zur Achillessehne oder bis unter den Fuß. Halten Sie nun den Anfang und das Ende der Wadenmuskulatur, während Sie langsam den Fuß dabei bewegen. Also fassen Sie die Muskulatur hinter dem Knie und unten an der Ferse. Sie können die Ansatzstellen auch massieren und ebenso auch oben das hintere Knie massieren. Die Fußbewegung bringt Ihnen immer wieder andere Muskelfaseranteile unter die Finger. Bewegen Sie dabei auch den Fuß, dann können Sie immer andere Muskelanteile massieren. Dann wechseln Sie die Beine und die Rückseite des anderen Unterschenkels wird massiert.



Variation:

Sie können auch einmal richtig die Muskulatur durchkneten und mit der Hand hineinfassen, wie wenn ein Hund Sie ins Bein beißen würde. Bestimmt finden Sie im Inneren des Beins total verspannte, harte Muskelfasern und genau die brauchen wir als lockere Partner für den Unterkiefer. Bleiben Sie dran, das kann etwas wehtun, aber so ein Bein hält viel aus!

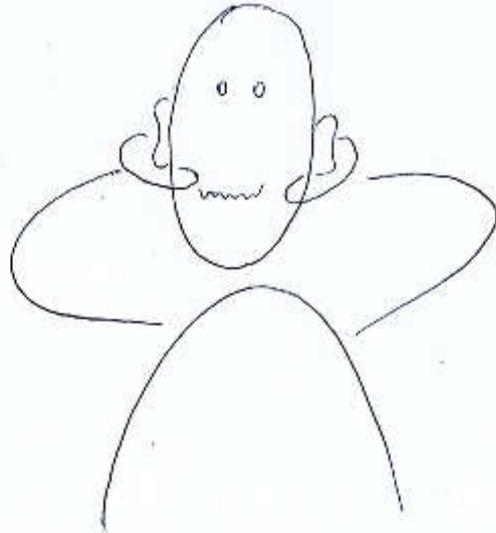
Funktion:

Durch die Massage dieses Bereiches erhalten Sie eine neue Basis in der Körperhaltung. Wenn der Körper von unten her lockerer wird und sich nicht auf einer Verspannung heraus aufrichtet, dann kann das Zungenbein endlich locker werden. Der Kehlkopf kann sich absenken und wieder lockere, volle Töne produzieren. Aber auch die Nicht-Sänger profitieren davon. Ein lockerer Hals-Nacken-Unterkiefer bringt auch eine lockere Schulterpartie und spätestens jetzt sieht auch der Pianist ein, dass die Übung nicht schlecht ist. Auch wenn er sonst bei Füßen nur an die Pedale des Klaviers denkt. Auch für Leute, die ihre Über-Spannung nachts mit den Zähnen regulieren oder ableiten. Also diejenigen, die mit den Zähnen knirschen oder die Zähne nachts zusammenpressen, profitieren von dieser Übung und ebenso von der Nächsten:

Der Kritiker

Bewegung:

Das geht am besten im Stehen und das ist einleuchtend, wenn man den Zusammenhang zwischen Unterkiefer und Beckenstatik bedenkt. Legen Sie die Finger sanft hinten an die Schädelbasis hinter die Ohren, genau an den Übergang zwischen Kopf und Nacken. Die Ellbogen weit nach außen strecken und mit den Fingerkuppen den unteren Kopfrand spüren. Die Daumen legen Sie an das Unterkiefergelenk vor den Ohren. Massieren Sie nun mit den Daumen Ihre eventuell verspannte Kiefermuskulatur. 7 äußerst starke Muskeln schließen den Mund und nur ein Kleiner macht ihn wieder auf. Die 7 Starken brauchen wir leider nicht, sondern nur den einen Kleinen. Jetzt entspannen Sie den größten und stärksten der Kiefermuskeln. Darf ich vorstellen: Musculus Masseter.



Variation:

Sie könne auch dazu singen oder sprechen. Gehen Sie durch den Raum und schauen Sie einmal weit in die Ferne. Dann schauen Sie direkt auf Ihre Nase. Manche Verspannungen im oberen Körperbereich kommen auch von den Augen...

Funktion:

Diese Übung ist eine direkte Massage der oft verkürzten Mundmuskulatur. Die Kiefermuskulatur, die Schädelbasismuskulatur und die Hals- und Nackenmuskeln sind ein Team. Leider denkt jeder dieses Teams, er sei der Nabel der Welt und hält elendig fest, statt eine neue Balance zu suchen. Denken Sie an das Zungenbein, also unser Zünglein an der Waage und diese Waage ist bei uns die Körperhaltung. Wenn Sie auf der Suche nach der Ursache Ihrer Verspannung oder Ihrer Schmerzen oder Ihrer blockierten Muskulatur sind: Die Ursache kann etwas mit der Körperhaltung zu tun haben und eventuell auf der anderen Körperseite oder am anderen Ende des Körpers liegen.

FÜßE UND UNTERSCHENKEL

Füße sind gar nicht mal so unwichtig, wie man denkt. Sie tragen und er-tragen uns jeden Tag. Sie stabilisieren uns beim Musizieren und sie sind die Basis all unserer Bewegungen. Daher denken Sie immer daran, auch einmal in den teuren, hübschen, aber unbequemen Konzertschuhen in die Probe zu gehen. Wer sich einmal auf den teuren Ledersohlen beim Gang auf die Bühne abgelegt hat, der sucht sich nur noch Schuhe mit Gummisohlen aus! Gerade in der Damenwelt müsste sich ja jede eigentlich bewusst sein, dass die Ansatzhöhe nicht nur auf die Füße eine Auswirkung hat. Alle Winkel im Körper werden verschoben, wenn man plötzlich nur noch auf den Fußballen steht. Und wir haben ja gerade gelernt, dass dies nach oben dann gespiegelt wird. Also hat man plötzlich ein anderes Gefühl im Kreuz durch die Schuhe und auch das Zungenbein begibt sich irgendwohin, wo es beim Üben niemals war.

Die komplette innere Landschaft hat sich verschoben und wir sind es nicht gewohnt. Das gibt Stress.

Und nicht zu vernachlässigen sind die Fußsohlen. Denken wir nur einmal an Fußreflexzonenmassage. Hier kann man viel Positives und aber auch Negatives verursachen. Ebenso wie an den Fingernägeln enden auch hier sechs Meridiane.

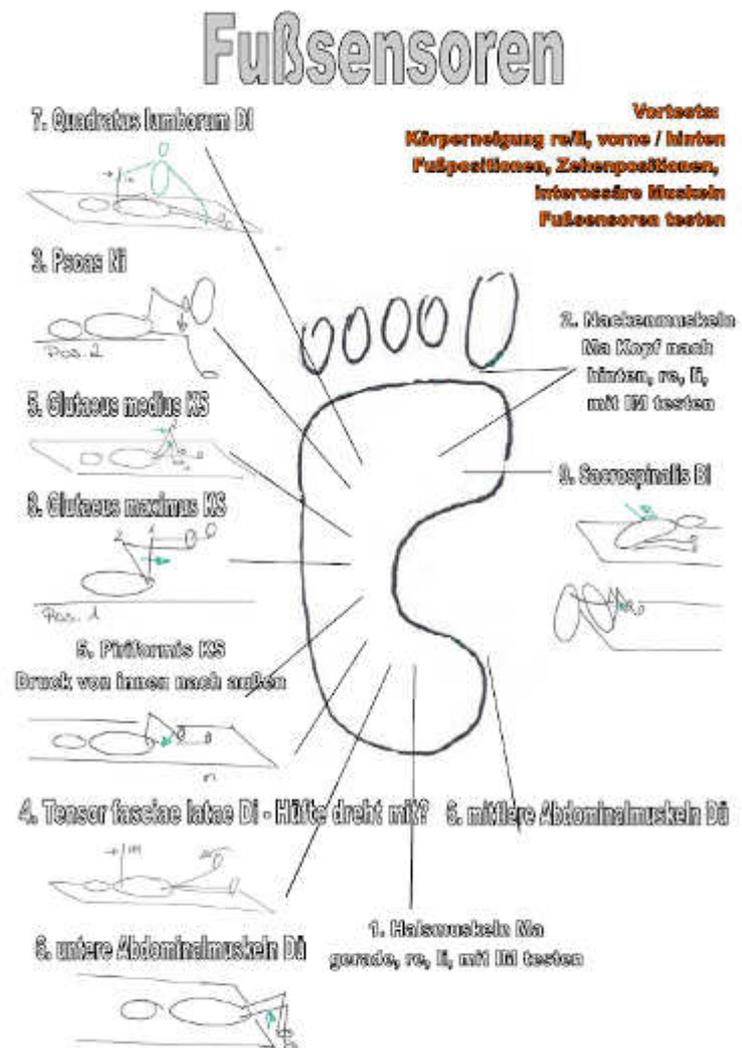
- Da wären am großen Zeh Leber Meridian und auch der Milz – Pankreas Meridian, also die Bezugspunkte zu unserer Entgiftungszentrale und unserem Zuckerhaushalt.
- Am zweiten Zeh endet der Magen-Meridian, der nicht nur mit Verdauen im eigentlichen Sinne zu tun hat, sondern auch etwas Lernen = Verdauen.
- Am vierten Zeh endet der Meridian der Gallenblase, die immer vor Wut aufschäumt und die so gerne Kopfschmerzen verursacht, wenn die Energie nicht wieder bis in die Füße zurückkommt.
- Am kleinen Zeh endet der Blasenmeridian, der für den lockeren Fluss unserer Bewegungen sorgt und die gesamte Rückenmuskulatur mit Energie versorgt
- Und unter der Fußsohle beginnt noch der Nierenmeridian, auch die körperliche Entgiftungszentrale.

Wenn man also Anfangs – und Endpunkt aller 14 Hauptmeridiane betrachtet, so sind ungefähr die Hälfte an den Fingern und die andere Hälfte an den Füßen. Daneben sind noch wichtig Ober – und Unterlippen. Sie erinnern sich an die drei Dimensionen-Energie-Übung von am Anfang? Das waren die Meridiane, die an der Ober – und Unterlippe enden. Die Bezugspunkte an den Händen haben wir auch schon aktiviert. Jetzt geht es also an die Füße und da finden wir nicht nur die Meridiane, sondern es gibt auch eine sehr schöne Fußmassage. Diese aktiviert die Fußsensoren, die unsere Art, uns zu bewegen bestimmen und die unseren Gang bestimmen.

Fußmassage

Der Körper spiegelt von unten nach oben und von oben nach unten. Auch wenn ich mich wiederhole, dies ist die Erklärung, warum jetzt hier in einem Buch über musikalische Ausbildung eine Fußmassage auftaucht. Aber auch über die Füße kann ich die inneren Stressoren lösen. Der Stress hockt einem in den Knochen und in den Muskeln, aber wie krieg ich den wieder weg? Ich kann ja schlecht sagen: „Hopp, sei locker“ oder „Deine Muskulatur sei nun fortan geschmeidig und weich.“ Das ist eigentlich ein guter und wunderbar positiv formulierter Satz, aber bringt es etwas, dies zu denken? Dann doch vielleicht lieber Fußmassage während des Wartens auf das Konzert.

Ok, ich muss zugeben, ich habe bisher noch keinem meiner Schüler zu Beginn des Unterrichts die Füße massiert. Wohl aber habe ich so manche Probenpause und so manch langweiligen Abend auf Konzertreise im Hotel damit verbracht – und es am nächsten Tag wohl bemerkt! Denn jeder Schritt und die ganze Körperstatik ist emotional geprägt. Ein guter Psychologe erkennt schon an unserem Gang viele Charakterzüge. Es gibt Therapiemethoden die nur auf Gehen beruhen und unendlich aufschlussreich sind. Im Übrigen aktivieren wir ja auch mit der Belastung auf dem rechtem Fuß unser linkes Gehirn, also den Logischen Teil von uns und wenn wir auf dem linken Fuß stehen, dann haben wir unsere Künstlerische Seite betont. Gehen ist emotional! Beobachte Sie sich, wenn Sie auf die Bühne gehen. Gehen Sie selbstbewusst? Übertrieben selbstsicher mit lautem Klackern? Oder schleichen Sie auf die Bühne, als ob Sie ein Reh im Wald wären? Durch die Sensibilisierung der jetzt gleich beschriebenen Fußsensoren haben Sie Einfluss auf die Muskulatur von Hals, Nacken, Becken, Beinen, Bauch und Füßen, also auf wirklich viele Muskeln der Körperstatik. Durch die Fußsensoren können Sie ihre Beweglichkeit verbessern.



Testen Sie doch jetzt vorher Ihre Neigungsfähigkeit aus: stellen Sie sich hin und neigen Sie sich nach vorne, nach hinten, nach rechts und links. Den gleichen Neigetest machen Sie später nach der Fußmassage wieder. Spüren Sie in den Unterschied der Erdung und Bodenhaftung. Machen Sie sich nicht das Leben schwer, sondern aktivieren Sie Ihre Füße.

Bewegung:

Schauen Sie sich einmal Ihren Fuß von unten an. Entweder haben Sie Plattfüße oder Sie sehen eine innere Wölbung. Und genau entlang dieser inneren Wölbung liegen die Fußsensoren, die wir jetzt durch Massage aktivieren möchten. Massieren Sie immer aus der Fußmitte heraus in Richtung der Fußwölbung. Arbeiten Sie sich rund um die Fußinnenwölbung herum mit einer festen, wohlwollenden Massage. Wenn Sie eventuell Stellen finden, die echt wehtun, dann halten Sie sich die Stirnbeinhöcker. Das sind die kleinen Erhöhungen an der Stirn, da wo unsere Teufelshörnchen sitzen würden, wenn wir welche hätten. Diese Punkte werden später auch noch bei positiver Einstellung auftauchen. Man nennt sie die positiven Punkte und die Kinesiologie arbeitet sehr viel mit diesen Punkten, um emotionalen Stress abzuarbeiten. Wenn Sie also eine schmerzende Stelle finden, dann können Sie sich etwas Gutes tun, indem Sie diese Punkte dann zusätzlich zu der Stelle am Fuß halten. Massieren Sie einfach 3–5 Minuten immer von der Fußmitte nach außen um die Innenwölbung des Fußes herum. Dann massieren Sie unter den Zehen nach vorne. Jeder einzelne Zeh wird so aktiviert.

Jetzt können Sie aufstehen und ausprobieren, ob es einen Unterschied zwischen dem massierten Fuß und dem nicht massierten Fuß gibt. Aber laufen Sie nicht lange im Kreis, sondern gönnen Sie auch dem anderen Fuß seine Massage.

Variation:

Ich mache die Massage immer ohne Öl und ohne irgendeine Creme. Aber wenn Sie das Verlangen nach Schmierstoff für die Füße haben, dann spricht natürlich nichts dagegen. Aber bitte massieren Sie nicht durch Ihre dicken Wollsocken hindurch. Die nutzen in den kalten Kirchen viel, aber jetzt während der Massage nutzen Sie nichts.

Funktion:

Es gibt mehrere Sensoren an den Füßen, die einen sagen, ob der Boden kalt oder warm ist, andere reagieren auf Druck, wieder andere auf Vibration und alle haben ihre eigene wichtige Funktion. Die Hauptfunktion aber der Aktivierung der Fußsensoren sehe ich in der Entstressung der unteren Körperbereiche. Wenn man eine anstrengende Probe vor sich hat oder den ganzen Tag bei einer Konzertreise auf den Beinen ist, dann ist diese Aktivierung des Körpers über diese Fußmassage Gold wert. Es ist einfach schön und zusätzlich kann man auf 11 Muskeln positiven Einfluss nehmen. Und weil man so einfach und auf eine angenehme Weise auf so viele Muskelgruppen positiv einwirken kann, hat die Übung hier einen großen Stellenwert.

Der Fechter

Dies ist eine Übung, die wirklich oft in meinem Gesangsunterricht vorkommt. Sie wirkt auf das Selbstbewusstsein und hat viele positive Auswirkungen auf die Lockerheit des oberen Rumpfes. Man kann die Spannung des Schultergürtels an den unteren Rumpf abgeben. So, wie es sich gehört!

Bewegung:

Stellen Sie sich hin, die Füße direkt nebeneinander. Nun drehen Sie einen Fuß im rechten Winkel nach außen. Folgen Sie diesem Fuß und drehen Sie sich auch mit dem Oberkörper nach außen in die gleiche Richtung. Nun machen Sie in diese seitliche Richtung einen Ausfallschritt. Jetzt geht's los wie im Fechttraining: Geben Sie mit der nächsten Ausatmung Ihr volles Gewicht auf das vordere Bein und lassen Sie den hinteren Fuß auf den Innenrist rollen. Können Sie locker stehen bleiben oder geraten Sie aus dem Gleichgewicht? Pumpen Sie ein paarmal mit Ihren Oberschenkelmuskeln. Lassen Sie den oberen Körper locker. Spüren Sie in die Schultern und in den Unterkiefer. Diese Bereiche sollen die Körperstatik nicht halten, sondern die Beine und das Becken. Dies ist genau die passende Übung dazu! Dann wechseln Sie das Bein und drehen Sie den anderen Fuß im rechten Winkel nach außen. Wiederholen Sie die Übung genau seitenverkehrt.



Variation:

Sie können auch gerne noch eine Armbewegung dazu nehmen: Fechten Sie wirklich! Jedes Mal, wenn Sie in die Knie gehen können Sie einen imaginären Feind aus Herzens Lust mit dem Schwert ärgern. Vielleicht den Kritiker, der letztes Konzert bestimmt gar nicht da gewesen ist?

Wenn Sie den Oberkörper drehen und in eine andere Blickrichtung schauen, dann trainieren Sie immer andere Teile der großen Hüft-Muskulatur.

Funktion:

Die Körpermitte ist das Zentrum des Körpers, ist die innere Mitte und auch die Lage des Körperschwerpunkts. Die meisten Menschen sind sich dessen nicht mehr bewusst. Wir sind alle derart kopforientiert, dass wir eigentlich alle denken, wir bestehen nur noch aus Kopf. Dadurch rutscht die Körpermitte nach oben in die Schultergegend. Dieser Bereich denkt, er wäre für die Körperhaltung zuständig und verspannt sich – weil er es gar nicht leisten kann! Die Mitte des Körpers ist und bleibt in der tiefen Rumpfgegend um den Nabel herum. Spüren Sie immer dorthin, wenn Sie aus dem Gleichgewicht geraten, sei es nun körperlich oder seelisch. Die Hauptmuskelgruppe, die aktiviert wird, ist die Iliopsoas-Muskelgruppe, eine wichtige Muskelgruppe im Körper. Hier befindet sich die Basis des lockeren Körpers. Ein bewegliches Kreuzbein ist wichtig für Körperflexibilität und dadurch bekommen Sie eine bessere Atmung und frei bewegliche Schädelknochen.

BECKEN UND RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Das Becken ist nicht nur eine Schnittstelle, wo zwei Beine in einen Rumpf übergehen. Nein, es hat unendlich viel mit Balance zu tun. Steht das Becken schief, dann können wir auch nicht mehr so gut atmen, da das Zwerchfell eine sehr enge Verbindung mit dem Becken hat. Außerdem ist es unsere eigene Klangschale. Ein Gefäß, in dem der Mensch viele Emotionen ablegt. Irgendwann gerät es in Schiefelage und dann verursacht es Probleme in der Wirbelsäule bis hoch zum Nacken und zum Kopf. Auch die Reizleitung in der Wirbelsäule ist wichtig. Immerhin laufen im Rückenmark alle Sinnesreize vom Körper aus hoch bis ins Gehirn. Die Reize werden dort verarbeitet und die Reaktion auf den Reiz läuft dann wieder durch die Wirbelsäule hinunter in die einzelnen Gliedmaßen. Die Wirbelsäule baut auf dem Becken auf und ist für alle Körperbewegungen zuständig. Daher ist es gut, wenn die Basis, also unser Becken in einer physiologisch guten Haltung gehalten wird.

Stellen Sie sich vor, das Becken wäre eine Reisschüssel:

weder vorne, noch hinten soll der Reis rausfallen,

*sondern es soll gerade und parallel zum Boden über den
Füßen schweben.*

Dafür ist es wichtig, noch einmal schnell einen Blick nach unten auf Füße und Knie zu werfen: Trainieren Sie Ihre Balance, indem Sie auf beiden Beinen stehen und die Füße zu gleichen Teilen belasten. Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihre Knie nicht immer durchdrücken. Durchgedrückte Knie verursachen ein steifes Becken, eine schlechte Atmung, vom Zungenbein ganz zu schweigen:

Körperbalance

Wenn Sie eine ausbalancierte Mitte zwischen rechts und links finden, dann haben Sie auch immer Ihr Gehirn rechts und links zu gleichen Teilen gereizt. Zur Erinnerung: rechtes Gehirn ist der Künstler und linkes Gehirn ist der Logiker. Sie brauchen beides, um Ihre Phantasie nutzen zu können und auch logisch denken zu können. Finden Sie auch eine Balance zwischen vorne und hinten. Vorne im Gehirn ist das direkte Denken. Das Abwägen, was getan werden soll, die Analyse von allem. Hinten ist das Stammhirn mit den automatisierten Bewegungen. Sie merken, sie brauchen beim Musikzieren beides: Automatik und Überwachung. Haben Sie vielleicht die Angewohnheit, das Becken nach hinten zu kippen und die Knie durchzudrücken? Dann ist die Beckenstellung eingerastet und unflexibel. Das hat Auswirkungen auf das Atemvolumen. Denn die Lendenwirbelsäule ist abgeknickt und das Zwerchfell kann nicht richtig arbeiten. Finden Sie also eine optimale Balance auf Ihren Fußsohlen und zwar eine Balance zwischen rechts und links und zwischen vorne und hinten.

Bewegung:

Die Übung können Sie machen, während Sie üben oder während Sie an der Supermarktkasse stehen. Üben Sie Ihre Statik immer und überall. Schaukeln Sie zunächst einmal nach rechts und links. Können Sie auch mit Ihrem Instrument auf einem Bein stehen? Können Sie Klavier spielen, wenn Sie nur einen Fuß auf dem Boden haben? Natürlich muss das nicht sein, aber es trainiert Ihre körperliche Souveränität. Wer sehr souverän ist, dem machen Stressoren weniger aus und darum geht es. Ziel ist es, wirklich eine innerliche Balance zu haben und nicht immer eine Seite zu bevorzugen.

Nun schwanken Sie ein wenig nach vorne und hinten. Wie ist Ihre Gewohnheit? Stehen Sie immer auf den Fußballen oder immer auf der Ferse? Finden Sie auch hier Ihre Balance, denn vorne finden Sie die Einzelheiten und hinten haben Sie den Überblick. Beides ist wichtig. Stress bedeutet, dass man entweder vorne oder hinten hängen bleibt und dann nur noch einen groben Überblick über das Stück hat oder sich in kleinster Motivik verliert. Den gesamten musikalischen Bogen über das ganze Stück kann man dann nicht mehr erkennen.

Variation:

Es gibt unzählige Variationen, mit Balance zu spielen. Ich persönlich nutze diese immer, wenn ich ein Stück schon sehr fertig geübt habe und wenn ich es am besten schon auswendig kann. Dann können Sie balancieren auf einer Linie auf dem Boden. Gehen Sie nach vorne und aber auch rückwärts auf dieser Linie während Sie singen oder spielen. Gehen Sie super langsam im Schneckentempo. Brauchen Sie zum Ausgleich Ihre Arme, um in Balance zu bleiben? Wer sich durch sein Instrument nicht bewegen kann, der stellt sich das Ganze vor oder er singt sein Stück auf der Linie gehend und spielt das Stück danach wieder auf seinem Instrument.

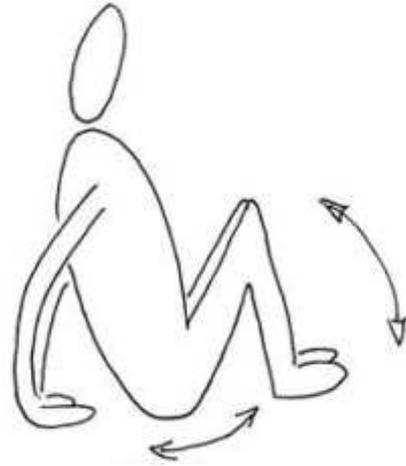
Man kann auch über die Linie drüber treten und dann über Kreuz über diese Mittellinie gehen. Dadurch trainieren Sie wiederum die Zusammenarbeit von rechts und links im Körper und im Gehirn. Natürlich gibt es auch diverse Spielzeuge, wie schiefe Ebenen oder Balancekreisel, die alle toll sind, um eine größere körperliche Freiheit beim Musizieren zu erlangen.

Beckenmassage

Eine tolle Übung, diesmal auch ohne Instrument. Aber Vorsicht: wenn jemand wirklich Probleme mit dem unteren Rücken hat, dann sollte er diese Übung nicht machen. Die Anderen sollten sie unbedingt machen.

Bewegung:

Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich nach hinten mit den Händen ab. Winkeln Sie die Beine an und heben Sie die Füße vom Boden ab. Nun lehnen Sie den Oberkörper leicht nach hinten rechts, sodass Sie mit Ihrem Körpergewicht auf eine Pobacke kommen. Schaukeln Sie nun auf dieser Pobacke hin und her. Achtung, Sie finden vielleicht verspannte Muskeln, die doch tatsächlich ziemlich wehtun können. Schaukeln Sie sich diese Verspannungen einfach weg, indem Sie mit Ihrem Körpergewicht hin und her Ihre Pobacke massieren. Denken Sie auch an die andere Pobacke.



Variation:

Sie können auch die helfenden Arme nach hinten weglassen, dann haben Sie noch mehr Bauchmuskeltraining. Können Sie mit den Beinen eine liegende Acht machen? Dann haben wir wieder eine Aktivierung der rechts – links Kommunikation im Gehirn.

Funktion:

Durch den Druck auf die Po-Muskulatur werden die Ansätze der Muskeln von Becken und Oberschenkel entspannt. Durch diese Massage der meist verkürzten und verspannten Enden der Oberschenkelmuskulatur kann der Körper seine Statik beim Stehen verbessern. Vergleichen Sie einfach vorher und nachher. Die meisten Schüler bemerken einen großen Unterschied. Man steht selbstverständlicher, mehr geerdet. Das ist gut gegen Aufregung! Die Körperhaltung wird lockerer, aufrechter und weniger überfokussiert. Endlich können wir mit lockeren Knien aufrecht stehen oder besser sitzen. Durch die neue Beckenstellung verbessern sich auch Atmung, Stimmklang und Aktionsfähigkeit der Arme und Hände. Außerdem verbessern wir durch die Lösung des unteren Rückens und des Kreuzbeins auch den Fluss der Gehirnflüssigkeit. Durch diese Aktivierung der Liquorpumpe können wir leichter denken.

Der Verbeuger

Der Verbeuger ist eine recht schwierige, aber wirklich wirkungsvolle Übung, die ich sehr oft zur Verbesserung von Atmung und Körperstatik verwende. Sie ist auch genial beim Stehen während langer Proben. Auch hier achten Sie bitte bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule auf sich und stellen sich die Übung eventuell nur innerlich vor. Aber probieren Sie sie zunächst einmal vorsichtig aus:

Bewegung:

Stellen Sie die Füße über Kreuz und lassen Sie sich nun vorsichtig nach vorne fallen. Das ist schon eine recht große Herausforderung der Balance, also machen Sie die Bewegung langsam und bewusst. Lassen Sie unten den Kopf schön hängen, denn dann wird die Übung erst richtig interessant. Nun drehen Sie den Oberkörper mit locker baumelnden Armen zur Seite, wie wenn Sie sich einmal Ihre Hosennaht anschauen wollten. Ist Ihr Kopf jetzt noch locker? Baumeln die Arme noch



oder ist schon alles verkrampft? Nun drehen Sie den Oberkörper in die andere Richtung. Kommen Sie dann über die Körpermitte mit locker hängendem Kopf wieder nach oben.

Nun das andere Bein nach vorne und wieder nach vorne fallen lassen. Kopf locker hängen lassen und nach rechts und links drehen. Wenn es in der hinteren Beinmuskulatur zieht, dann sind Sie richtig. Es ist eine gute Dehnübung.

Variation:

Wenn Ihnen diese Übung zu Beginn zu schwer ist, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Beginnen Sie zuerst mit normal stehenden Beinen und dann können Sie später einmal die Füße über Kreuz stellen. Sie können diese Übung auch genial mit Atmung kombinieren. Lassen Sie sich mit Ausatmung nach vorne fallen und kommen Sie mit Einatmung wieder nach oben. Die Übung geht auch im Sitzen, ist aber dann auch nicht weniger eine Herausforderung. Wenn Sie es zu schwer finden, dann lassen Sie zu Beginn einmal die Füße über Kreuz weg, dann geht es leichter. Wenn Sie den absoluten Kick suchen, dann machen Sie diese Übung sehr vorsichtig mit geschlossenen Augen. Das ist die hohe Kunst der Körperkoordination.

Funktion:

Diese Übung kombiniert den Oberkörper wieder mit dem Unterkörper. Die gesamte Wirbelsäule wird energisiert und Sie können wieder frisch stehen oder sitzen. Klasse einzusetzen bei langen Proben. Außerdem verbessert sich das Gleichgewicht, indem Verspannungen in der Hüfte und in der Beckenregion gelöst werden. Ganz zu schweigen von den Schwierigkeiten, im Gleichgewicht zu bleiben, wenn Sie echt beginnen, den Kopf locker hängen zu lassen. Im Übrigen erhöhen Sie natürlich durch das Nach-Vorne-Fallen auch Ihr Blutvolumen im Kopf und die Durchblutung des Kehlkopfs und der Lippenmuskulatur - gut für Bläser und Sänger.

Tiefe Hocke

Bewegung:

Wenn Sie lange Sitzen müssen, dann können Sie zwischendurch auch einmal eine kleine Beckenaktivierung in der tiefen Hocke machen. Wenn Sie ohnehin gerade dabei sind, zu sitzen, dann können Sie dies auch kaum merklich in eine aktivierende Übung übergehen lassen. Genau in der Position, in der Sie gerade sitzen spannen Sie Po-Bein und untere Rumpf-Muskulatur an und drücken Sie sich ein paar Zentimeter nach oben. Atmen Sie gleichzeitig aus. Dann lassen Sie wieder locker. Neigen Sie sich ein wenig nach vorne und wiederholen Sie die Anspannung plus das Ausatmen, dann wieder locker lassen. Ändern Sie dann wieder ein klein wenig Ihre Position, vielleicht einmal nach rechts oder links. Dann kommt wieder anspannen und ausatmen. Kreisen Sie so auf Ihrer Sitzposition, bis Sie alle Variationen durch haben. Dann haben Sie sich nicht in der Probe den Hintern platt gehockt, sondern den Körper von unten aktiviert.

Variation:

Sie können diese Übung auch als sportliche Herausforderung machen und sich irgendwo mit dem Rücken an die Wand lehnen. Gehen Sie leicht nach unten und dann wieder anspannen und ausatmen. Locker lassen. Nun rutschen Sie ein Stück weiter runter, wieder anspannen und ausatmen. Locker lassen. Und wieder ein wenig runter, bis Sie ganz auf dem Boden landen. Das ist eine wunderbare Aktivierung der unteren, inneren Rumpfmuskeln. Das macht sehr selbstsicher, weil man seine eigene innere Ur-Kraft spürt.

Das Ganze geht natürlich auch auf einem Bein für die ganz sportlichen Musiker, aber achten Sie auf die Kraft Ihrer Knie.

Funktion

Die Aktivierung in der tiefen Hocke wirkt auf die Beckenmuskulatur und auf die untere Rumpfmuskulatur. Diese gehört zur unbewusst gesteuerten Atem- und Haltungsmuskulatur. Dies ist die Chance dieser Übung: Wir bekommen ein Gefühl der inneren Kraft und einen emotionalen Zugang zum Selbstbewusstsein. Ich setze diese Übung oft zur Atemregulation und vor Konzerten ein, wenn man das Gefühl hat den Boden unter den Füßen zu verlieren.

BRUSTKORB

So ein Brustkorb erscheint ja auf den ersten Blick unbeweglich, aber weit gefehlt. Obwohl er unser eigener Schutzpanzer ist, ist dieser Panzer nicht unbeweglich, sondern flexibel. Der Brustkorb ist zwar unser Halt und bietet in erster Linie den inneren Organen Schutz. Aber er richtet uns auch auf und unterstützt uns in unserer Haltung, sehr wichtig für Musiker.

Wichtig ist nur wirklich die Flexibilität! Bei vielen ist der Brustkorb fest verschnürt und man nutzt die vielen kleinen Gelenke, die man ja nun wirklich hat, überhaupt nicht. Der Brustkorb befindet sich in einem blockierten Zustand und ist fest verschnürt. Aber jeder Wirbel der Wirbelsäule ist mit kleinen Gelenken mit den Rippen verbunden. Auch vorne am Brustbein sind diese Rippen wieder mit Gelenken verankert. Alles ist flexibel, sonst wären wir so unbeweglich wie ein Schildkrötenpanzer. Nein, stellen Sie sich nur mal so einen Schlangenmenschen vor, dann wissen Sie, zu welchen Biegungen der menschliche Körper so fähig ist. Aber es sei nicht unser Ziel, dass wir uns selbst jetzt in einem Cellokasten einschließen können. Wir brauchen unseren Brustkorb vor allem zur Stabilität. Je stabiler die Wirbelsäule, desto selbstverständlicher können wir mit den Armen und mit dem Instrument agieren. Aber was ist stabil? Fest ist nämlich nicht stabil! Fest ist steif!!! Da berufe ich mich immer auf die Brückenbauer, denn eine flexible Brücke hält länger als eine feste Brücke! Flexibilität, das ist das Zauberwort. Haben wir einen flexiblen Körper, dann kann dieser leicht auf alles reagieren, was verlangt wird: auf die andere Interpretation, die der neue Dirigent haben möchte, auf das doppelte oder das halbe Tempo der Koloraturen, welches innerhalb von weniger Minuten Stunden perfekt dargeboten werden soll. Auf die neue Akustik und auf das neue Mundstück, weil das geliebte, wunderbar eingespielte gerade 5 Minuten vor dem Konzert seinen Geist aufgegeben hat. Flexibilität ist tausendmal am Tag und im Konzert gefragt. Die Körperhaltung, also die äußere Haltung, ist auch immer gleich der inneren Haltung, also der Psyche. Wir spiegeln nach außen, wie es uns geht und zwar über die Beinmuskeln und über unsere Haltung von Wirbelsäule, Armen und Kopf. Diese Signale des Körpers kann jeder im Publikum ebenso verstehen wie wir. Intuitiv hat man schon das Bild des Künstlers fertig, während der nur auf die Bühne geht und sein Instrument ansetzt. Das sind Millisekunden, die schon über Sympathie oder Ablehnung entscheiden.

Achten Sie auch sich, wie Sie auf Ihr Instrument achten

das ist es eigentlich, was ich erreichen möchte.

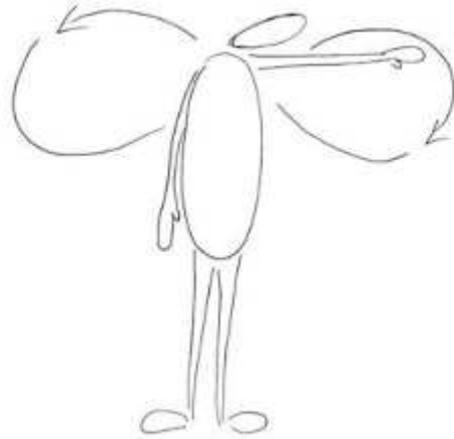
Aber es ist nicht nur der Halt, den wir über unseren Körper erhalten, es ist auch die Atmung. Ich weiß, eigentlich machen sich nur Sänger wirklich viel Gedanken über Atem. Und die manchmal schon ein wenig zu viel, denn sie atmen nur noch ein oder nur noch aus – aber das ist ein anderes Thema ;) Beim Thema Becken hatten wir schon den engen Bezug von Becken, Atmung und Unterkiefer. Jetzt beschäftigen wir uns mit dem Bereich dazwischen: Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur und die beiden Übergänge von Becken zum Rumpf und vom Rumpf zum Kopf. Wir haben es mit großen Muskelsträngen zu tun und große Muskeln brauchen große Taten und daher fangen wir mal mit einer Bewegung an, die der eines Elefanten ähnelt.

Schulter-Acht

Bewegung:

Die Bewegung beginnt im Stehen und Achtung: Sie brauchen viel Platz...

Strecken Sie den linken Arm aus und legen Sie Ihr Ohr auf die Schulter. Dann beginnen Sie, eine liegende Acht mit dem Arm zu zeichnen. Fangen Sie nach links oben an und Ihre Augen schauen dabei über die Hand hinaus. Lassen Sie nun die Acht langsam größer werden. Lassen Sie diese wachsen bis sie bis zur Decke reicht und auch bis runter auf den Boden. Es ist eine Ganzkörperübung und, wie gesagt, wir bewegen große Muskelgruppen. Spüren Sie in die Bewegung hinein, bis in die lockeren Knie und das lockere Becken, dann geht sie leicht. Dann lassen Sie die liegende Acht langsam wieder kleiner werden und lösen Sie langsam das Ohr von der Schulter.



Spüren Sie nun in den Arm und achten Sie auch auf Ihr Gehör. Viele hören sehr viel besser nach dieser Übung.

Dann wechseln Sie den Arm und legen Sie Ihr Ohr auf die rechte Schulter.

Beobachten Sie dabei auch den Verlauf der Acht, da finden sich immer viele Charakteristika. Da kreist der Illusionist immer nur im Himmel und der Realist gründelt immer nur auf dem Boden vor sich hin. Nutzen Sie Himmel und Erde, so weit wie Sie können, es macht Sie flexibel!

Variation:

Wenn es Ihnen zu anstrengend ist, was definitiv sein kann, dann machen Sie die Übung einfach zunächst einmal ohne das Ohr auf der Schulter. Oder machen Sie vorweg ein wenig den „Geiger“ oder die Nackenrolle zur Nackenentspannung. Und bitte keine Skrupel, die Übung hinter der Bühne nochmal schnell zu machen! Der, der am lautesten lacht, der bräuchte sie wahrscheinlich am meisten!

Funktion:

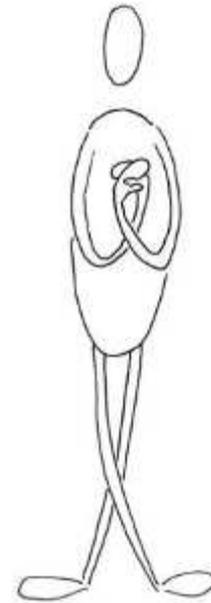
Die Schulter-Acht ist eine Ganzkörperbewegung in 3 Dimensionen. Sie bewegen Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur, die Arme, Schultern und Nacken. Das Ohr wird dabei wunderbar warm gehalten und reagiert danach mit mehr Aktion und mehr Energie. Durch die liegende Acht haben wir auch die körperliche Mittellinie gekreuzt und dadurch den Körper rechts – links aktiviert. In der lernfördernden Kinesiologie fördert man dadurch auch eine Gehirnaktivierung, damit der Künstler besser mit dem Logiker auskommt im Gehirn. Natürlich verbessert diese Übung auch die Gesamtkörperkoordination und das Gleichgewicht.

Entfesselungskünstler

Auch eine schöne Übung, die auch psychologisch viel tut: man kann sich von seinen Fesseln befreien durch Aktivierung der Kernmuskulatur.

Bewegung:

Stellen Sie im Stehen die Füße über Kreuz. Nun auch noch die Hände über Kreuz und verschränken diese noch ineinander. Nun halten Sie diese verwickelten Hände an eine Hüftseite und stellen Sie sich folgendes vor: Sie sind gefesselt worden! Vielleicht war es Ihre Zweitbesetzung oder wer auch immer – verzeihen Sie meine Phantasie... Auf jeden Fall stehen Sie vollkommen verknotet da und sind noch dazu mit einem dicken Tau gefesselt. Aber da war die Zweitbesetzung doch etwas nachlässig: Die oberen Tuae rutschen schon und Sie haben die Hoffnung, dass Sie sich aus den Fesseln befreien können. Also los: Versuchen Sie sich in dieser Lage viel zu bewegen. Streifen Sie die Fesseln zunächst von den Schulter ab immer weiter runter, bis Sie diese nur noch an den Hüften hängen haben. Die Hände sind immer noch gefesselt, aber mit dem Becken sind Sie schon frei und können komplett die Fesseln abstreifen. Leider kommt dann kurz bevor Sie fliehen können doch Ihre Zweitbesetzung zurück und fesselt Sie wieder. Diesmal aber sind die Hände anders herum verschränkt und der andere Fuß ist vorne. Die Kinesiologie achtet ja immer sehr auf Balance und daher müssen Sie sich auch anders verdreht aus Ihrer misslichen Lage befreien. Aber zum Glück ist die Zweitbesetzung einfach nicht gut im Fesseln und Sie können sich wieder mit viel Bewegung befreien.



Ich bitte alle Zweitbesetzungen auf der Welt jetzt um Verzeihung und wünsche Ihnen einen baldigen fulminanten Durchbruch!

Variation:

Wenn Ihnen die gefesselte Variante nicht zusagt, dann können Sie auch eine Raupe sein, die sich zum Schmetterling verpuppt. Mir gefällt die Version mit den Fesseln, die ich abstreifen kann besser.

Funktion:

Durch die ungewohnten, rotierenden Bewegungen nutzen Sie Muskeln, die sonst in tiefem Winterschlaf vor sich hin dümpeln. Und durch die lustigen Vorstellungen haben wir auch noch die Begeisterung der unbewusst gelenkten Muskulatur dabei: Die Rumpfmuskulatur! Diese trägt und erträgt uns den lieben langen Tag und jetzt durfte Sie endlich wieder entfesselnde Lust an ihrer Tätigkeit erlangen!

Dann habe ich jetzt noch zwei schöne Übungen, bei denen Sie einen Komparsen brauchen oder bei denen Sie für Ihren Schüler eine Hilfestellung geben müssen.

Oberkörperrotation

Bewegung:

Stellen Sie Ihren Schüler vor sich hin und drehen Sie ihn einmal so weit wie möglich mit dem gesamten Oberkörper um die eigene Achse, ohne dass sich die Füße bewegen. Zuerst rechts rum und dann links rum. Können Sie feststellen in welche Richtung sich der Schüler leichter bewegt? Oder in welche Richtung eine weitere Rotation möglich ist? Fangen Sie dann in die besser gehende Richtung an. Aber zunächst drehen Sie den Schüler wieder in die mittlere Ausgangsstellung zurück, Ihr Schüler steht also ganz normal vor Ihnen. Man nennt das übrigens auch die **Nullstellung**. Nun packen Sie ihn an den Schultern an und drehen ihn ein wenig nach außen. Dort halten Sie den Körper leicht fest. Der Schüler drückt nun mit 25 % seiner Kraft gegen Ihre Stabilisierung, wie wenn er sich wieder in Nullstellung drehen wollte. Mit Nullstellung ist wie gesagt das normale Stehen mit Kopf und Körpervorderseite nach vorne gemeint. Wie gesagt, der Schüler drückt nun mit 25 % seine Kraft gegen Ihre Stabilisation und atmet dabei aus. Dann lassen Sie wieder locker und auch der Schüler nimmt die Kraft raus. Dann geht's wieder, denn Sie drehen den Schüler noch mehr in die Außenrotation. Halten Sie ihn dort, er atmet aus und drückt, wie wenn er wieder in Nullstellung kommen wollte. Dann wieder locker lassen und weiter drehen, fest halten, ausatmen und dagegen drücken. Das machen Sie so lange, bis er die maximale Rotation erreicht hat. Dann drehen Sie ihn nochmal in die normale Nullstellung und lassen Sie ihn den gesamten Bewegungsradius noch einmal durch spüren. Ist dies jetzt leichter möglich? Dreht sich der Schüler weiter oder leichter um seine eigene Achse? Fragen Sie auch Ihren Schüler nach seinem Eindruck. Vergessen Sie nie: Nur die Erfahrung, die ein Schüler SELBST gemacht hat, hat er gelernt! Dann kommt die andere Seite genau gegengleich dran. Sie drehen den Schüler nach außen und der drückt mit Ausatmung immer nach innen, bis der die maximale Stellung erreicht hat. Dann wieder den gesamten Bewegungsradius durch spüren lassen. Hat sich etwas geändert? Die meisten Schüler erfahren eine irre Aktivierung der Körperkraft, der Beweglichkeit, Lockerheit und auch der Atemkapazität.

Funktion:

Durch das Ausatmen loggt sich der Körper immer wieder neu ein und lässt alte Muskelverkürzungen los. Die Muskulatur kann wieder in die ursprüngliche Länge gelangt werden und der Körper erfährt eine große Leistungssteigerung. Das ist das Prinzip von Hyperton X, die kinesiologicalen Methode, die eigentlich aus dem Training der Olympia-Sportler kommt.

„Lass Dich einmal nach vorne fallen!“ Rückenlängung

Mit der Dehnung der Rückenmuskulatur hat mein eigener Gesangunterricht an der Musikhochschule in Karlsruhe immer begonnen und mein heutiger Unterricht beginnt auch immer mit „Lass Dich mal nach vorne fallen.“ Das ist eine Dehnung und ein liebevolles „Hallo-Wach-Programm“ für die hintere Körperseite. Und hier wieder die Erinnerung, dass sich bei Stress die hintere Körperseite verspannt. Dehnen wir nun diese wieder, dann haben wir den Stress ein wenig aus den Knochen vertrieben. Gut so!

Bewegung:

Stellen Sie sich einfach hin und lassen Sie locker den Oberkörper nach vorne fallen. Unten kontrollieren Sie aber, ob Ihr Kopf locker hängt oder ob er in Verspannung versucht, sich nach oben zu hangeln. Außerdem spüren Sie in Ihre Arme: Hängen diese locker seitlich runter oder sind sie fest vor lauter Spannung? Dann kommen Sie mit einer aktiven Rückenmuskulatur wieder nach oben. Der Kopf richtet sich als letztes auf. Lassen Sie auch beim Hochkommen die Schultern locker und weich mitrollen, dass sich die weiche Sensibilität der Übung auch auf die Schultern überträgt.



Variation:

Jetzt kann man dies auch in verschiedenen Steigerungen machen und dazu brauchen wir wieder einen Komparson. Lassen Sie Ihren Schüler nur ein klein wenig nach vorne fallen, wie wenn er ein wenig traurig den Kopf hängen ließe. Dann stellen Sie sich neben ihn und halten ihn mit den Händen in dieser Position. Er drückt jetzt wieder mit 25 % seiner Kraft gegen Ihre Hände, wie wenn er sich aufrichten wollte und atmet gleichzeitig dabei aus. Dann lassen Sie beide locker und nehmen eine neue tiefer nach vorne geneigte Position ein. Sie halten ihn in dieser Position mit den Händen auf dem Rücken und er drückt wieder mit 25 % seiner Kraft mit Ausatmen gegen Sie. Wieder locker lassen und weiter runter. Das wiederholen Sie, bis er sich in äußerster Dehnstellung so weit wie möglich unten befindet. Dann lassen Sie beide locker und Ihr Schüler kommt mit locker hängendem Kopf und baumelnden Armen wieder nach oben.

Danach testen Sie: Wie weit kann man jetzt sich locker nach vorne fallen lassen?

Natürlich können Sie diese Übung genauso gut im Sitzen machen. Wenn Sie meistens Ihr Instrument sitzend spielen, würde sich das anbieten. Sie können den Körper auch über Kreuz aktivieren, indem Sie den Druck von hinten auf die Schulter in Richtung gegenüberliegendes Knie geben, auch interessant!

Funktion:

Durch die Arbeit mit Hyperton X längt sich in diesem Falle die lange Rückenmuskulatur. Diese zieht vom Kopfansatz über den Nacken rechts und links von der Wirbelsäule bis hin zu der Gesäßmuskulatur. Dann haben wir zusätzlich auch noch die hintere Oberschenkelmuskulatur dabei, die sich besonders mit dem Kampf-Flucht-Reflex verspannt. Sie können den Körper danach wieder neu zusammensetzen und ihm mehr Lockerheit geben.

ATMUNG

Das Thema Atmung hatten wir ja schon oft erwähnt, aber es verdient auch ein eigenes Kapitel, welches nicht nur die Sänger und Bläser interessieren sollte. Nur wer richtig atmet, kann sein volles körperliches und geistiges Potential ausnutzen. Ich habe selbst auch schon einen Pianisten auf der Bühne erlebt, der derart falsch atmete, dass es einem Sänger schier unmöglich war, empathisch mit ihm zu musizieren. Jetzt spielt er nicht mehr Klavier wegen Muskelausfällen an den Fingern...

Eine tiefe Atmung bedingt auch eine reflexmäßige Aufrichtung der Wirbelsäule und eine Massage des Gehirns. Tatsächlich kann man besser denken, wenn die Atmung frei läuft und nicht stockt. Im Übrigen überträgt sich die Art zu Atmen auch auf das Publikum. Es kann dann entweder entspannt zuhören oder trägt die Atemspannung der Melodie mit dem Musiker mit. Endlos genial erlebt bei Liederabenden von Christoph Prégardien, welcher ein Effekt, wenn das Publikum erst bei der letzten Note des Nachspiels wagt zu atmen! Aber es kann sich auch die negativ zu viel gehaltene Atmung übertragen. Dann haben wir ein Publikum, welches abschaltet und sich lieber mit seinem Smartphone beschäftigt als mit dem Künstler vorne auf der Bühne. Eben weil es unangenehm ist, sich in den Musiker hineinzudenken und mit zu atmen. Machen Sie durch Ihre Atmung Ihren Körper fit, fächeln Sie Ihrem Gehirn frische Luft zu und machen Sie Ihre Schädelknochen frei durch eine tiefe Zwerchfellatmung. Sie können nur davon profitieren!

Was gibt es denn für Unterschiede in der Atmung?

Im Prinzip lebt man nicht länger, wenn man eine gute Atmung hat, aber Körper und Geist sind einfach wacher. Daher sollte man auch als Geiger zum Atmen entweder den Bauch, die Zwischenrippen oder den Rücken benutzen. Absolutes no-go: Schulteratmung oder ein stockender Atem, bei dem man immer bei schweren Stellen die Luft anhält, gar nicht gut!

Bauchatmung

Beginnen wir einmal ganz langsam und arbeiten uns nach und nach durch den Wald der Atemtipps durch. Super Atmung und ungemein beruhigend: Bauchatmung

Bewegung:

Am besten legen Sie sich hin und legen die Hände auf den Bauch. Der Körper ist nicht multitasking und kann sich sowieso nur auf eine Sache konzentrieren (ja, bei neuer Koordination sind auch Frauen monotasking!). Spüren Sie dann in die Bewegungen der Bauchdecke hinein. Beginnen Sie mit einer Ausatmung und spüren Sie, wie sich der Bauch dabei absenkt. Dann lassen Sie sich Zeit und nutzen Sie die reflektorische Einatmung. Lufthunger ist dabei das Zauberwort. Warten Sie, bis Ihr Körper so viel Lufthunger hat, dass er von alleine einatmen möchte. Dann erreichen Sie damit eine reflektorische und optimale Einatmung. Lassen Sie den Körper den Einatmungsimpuls machen. Von selbst atmet der Körper nämlich am besten ein. Sie werden spüren können, wie sich der Bauch mit der Einatmung nach vorne wölbt. Dann atmen Sie wieder aus und das Warten beginnt von neuem. Lassen Sie sich viel Zeit dabei und genießen Sie die Pause machen zwischen Aus- und Einatmung. Die Atemtherapie arbeitet auch immer mit Einatmung, Ausatmung und regenerativer Atempause.



Variation:

Sie können gerne die Ruhe und die Entspannung, die Sie jetzt in sich spüren auch auf andere verspannte oder angespannte Körperbereiche fließen lassen. Vielleicht in die Schultern oder vielleicht in die Unterarme.

Wenn Sie die Bauchatmung im Liegen beherrschen, dann können Sie langsam die Körperhaltung ändern. Vielleicht stützen Sie die Ellbogen nach hinten ab. Lassen Sie Ihre Atmung immer noch in den Bauchraum fließen und beobachten Sie das Auf und Ab der Bauchdecke. Wenn Sie möchten, dann legen Sie noch ein Buch darauf, das mögen Kinder sehr.

Das beherrschen Sie auch schon? Dann richten Sie sich noch mehr auf. Vielleicht stützen Sie sich jetzt nur noch hinten mit den Handballen ab. Immer noch soll die Atmung in den Bauch gehen. Dann fehlt eigentlich nur noch die Bauchatmung im Stehen. Sie sollten jetzt eigentlich so viel Sensibilität entwickelt haben, dass Sie auch im Stehen in den Bauch atmen können.

Funktion:

Durch die Konzentration auf den Bauch erfährt der Körper eine große Ruhe und Erdung. Man kann gut entspannen, selbst wenn gleich ein heftiger Auftritt bevorsteht. Durch die Zentrierung haben wir auch den Energiefluss im Körper verbessert und wir werden leistungsfähiger. Das Ganze ist übrigens natürlich nur eine Suggestion. Die Luft, die wir im Bauch spüren, verbleibt schon brav in der Lunge. Denn Luft im Bauch will nach oben oder unten wieder raus mit nicht salonfähigen Geräuschen... Was wir spüren ist, dass sich das Zwerchfell nach unten abgesenkt hat und alle inneren Organe nach unten gedrückt hat. Diese heben dann die Bauchwand an. Aber sagen Sie dennoch immer: wir atmen in den Bauch, das Gefühl wird Sie dann in die richtige Körperregion leiten.

Rückenatmung

Auch eine gute Atemstelle ist der untere Rücken. Da werden Sie sich jetzt wundern, aber Sänger kommen auf die besten Ideen, wo aus der Stimme noch Klang zu holen ist. Tatsächlich passiert aber wirklich viel im unteren Rücken, also zwischen oberem Beckenrand und dem letzten frei endenden Rippen hinten an der Lendenwirbelsäule. Dort kann der Körper viel Beweglichkeit lernen und dadurch eine bessere Atmung und eine stabilere Haltung finden.

Bewegung

Setzen Sie doch einfach einmal rittlings auf einen Stuhl. Dann legen Sie die Unterarme auf die Stuhllehne und legen Sie den Kopf auf die Unterarme ab. Rücken Sie sich ein wenig zurecht, dass Sie bequem sitzen können. Lockern Sie Ihren Nacken und lassen Sie den Atem tief in den unteren Rücken gehen.

Variation:

Wenn Sie die Atembewegung spüren können, dann können Sie auch den Kopf aufrichten und in aufgerichteter Sitzhaltung in den Rücken einatmen.

Funktion:

An der Lendenwirbelsäule entspringt die Zwerchfellmuskulatur. Aktivieren wir den Körper in dieser Gegend, dann haben wir auch das Zwerchfell an seinem Ursprung aktiviert.

Zwischenrippenmuskeln oder auch Intercostalmuskeln

Es gibt noch einen dritten Bereich, der für die Atmung von Bedeutung ist, nämlich den Brustkorb selbst. Natürlich meine ich jetzt nicht eine Schulteratmung, wenn bei jedem Atemzug Ihnen die Schultern in Richtung Ohren sausen. Nein, die Schultern sollten beim Atmen relativ unbeteiligt bleiben. Die Zwischenrippenmuskeln brauchen wir, um den Brustkorb auseinander nach außen zu dehnen, wie beim Gähnen.

Bewegung

Beobachten Sie sich doch einmal beim Gähnen gerade jetzt: machen Sie einfach so, als ob Sie gähnen müssten. Es ist ohnehin sehr ansteckend, daher wird es nicht schwer sein, jetzt gleich einmal herzlich zu gähnen. Beobachten Sie nicht, wie Sie den Mund dabei aufreißen, sondern spüren Sie in Ihren Brustkorb. Er weitet sich bis zum Anschlag bei einem herzhaften Gähnen! Das sind die vielen kleinen Gelenke, von denen ich zu Beginn des Kapitels sprach! Es gibt innere und äußere Zwischenrippenmuskeln, die äußeren dehnen den Brustkorb nach außen und die inneren helfen beim kompletten Ausquetschen der Lunge – die brauchen wir nicht. Wir brauchen keine Zahnpastatuben-Ausquetsch-Technik, sondern wir möchten fit werden beim Atmen.

Variation:

Dieses Weiten beim Gähnen kann man auch gut in Bildern verpacken, wie wenn Batman die Flügel seitlich ausbreiten würde, oder wenn man einfach wohlriechende Düfte einschnüffelt oder spüren Sie innerlich, wie ein Regenschirm sich öffnet. Die Regenschirmarme sind dann Ihre Rippen, die sich weiten.

Funktion:

Wir sind immer noch dabei, das Zwerchfell zu aktivieren, indem wir uns zuerst mit der Bauchmuskulatur beschäftigt haben. Dann haben wir in den Rücken gespürt und jetzt sind wir an den Rippen. Wir aktivieren durch diese Übung die Einatmungstendenz der Atemmuskulatur und die seitlichen Ränder des Zwerchfells. Achten Sie vor allem auf die Beweglichkeit der letzten frei endenden Rippen am Ende des Brustkorbs. Hier setzen die Seiten des Zwerchfells an und können diese aktivieren.

Allround-Zwerchfellaktivierung in drei Positionen

Eine Übung die sich wirklich lohnt, in den Unterricht einzubauen – vor allem bei Leuten die Probleme mit Kurzatmigkeit haben: Die Allround – Zwerchfellaktivierung. Die Position des Zwerchfells an der Lendenwirbelsäule und am Rippenbogen haben wir ja schon geklärt, nur die Funktion noch nicht:

Das Zwerchfell ist unser Haupt-Einatmungs-Muskel

Wenn wir über Einatmung reden, dann möchten wir immer irgendwie erreichen, dass das Zwerchfell beteiligt ist. Durch seine anatomische Lage zwerch, also quer im Körper können wir das größte Atemvolumen erreichen. Daher aktiviert die folgende Übung das Zwerchfell in drei Positionen.

Bewegung

Stellen Sie sich hin und legen Sie die Hände auf den Bauch. Nun atmen Sie die komplette Luft aus. Führen Sie gleichzeitig mit der Ausatmung die Hände mit Druck in den Bauchraum hinein. Sie drücken Ihren Bauch einfach ein wenig nach innen zusammen. Dann kurz auf den Einatmungsreflex warten und dann die Hände zusammen mit der Einatmung loslassen. Zwei, drei Mal wiederholen.

Dann die nächste Position: Drücken Sie Ihren Brustkorb zusammen und zwar unten an den letzten frei endenden Rippen. Komplett ausatmen und wieder mit den Händen nachdrücken, bis Sie eine Wespentaille haben. Auf den Einatmungsreflex warten und dann die Hände loslassen. Auch zwei, drei Mal wiederholen.

Dann die dritte Position: Legen Sie die Hände rechts und links neben die Lendenwirbelsäule und atmen Sie aus. Drücken Sie jetzt mit den Händen in Richtung Wirbelsäule und lassen Sie auch dort Ihren Rücken klein werden. Auf den Atemreflex warten und dann wieder die Hände zusammen mit der Einatmung loslassen und den Rücken weit werden lassen.

Variation:

Sie können auch das Zwerchfell schnappen lassen, indem Sie in Position 1 ausatmen, mit den Händen den Bauch zusammen drücken und dann die Hände noch kurz gegen die Einatmungstendenz des Bauchs drücken lassen. Dann geben Sie plötzlich nach und der Bauch schnell nach vorne. Innen das Zwerchfell schnappt schön nach unten, eine noch größere Aktivierung des Lungenvolumens. Das Gleiche können Sie in den anderen beiden Positionen machen. Zunächst mit der Ausatmung mitdrücken, dann zuerst den Atemimpuls kommen lassen und kurz danach plötzlich loslassen. Das Zwerchfell kann sich durch das Schnappen wunderbar entspannen.

Auch eine tolle Art, sein Zwerchfell zu aktivieren ist es, einfach nach der Einatmung die Luft anzuhalten und mit den Händen auf die Bauchdecke zu drücken – damit habe ich bei müden Chören und ausgepowerten Sängern schon wahre Wunder erzielt!

Funktion:

Jede der Positionen aktiviert einen eigenen Teil des Zwerchfells. Durch die Variation wird dann das Zwerchfell noch schnell aktiviert und eine schnelle Bewegung ist für den Körper noch ursprünglicher als eine langsame. Wir erreichen noch besser unser Ziel, nämlich eine reflexmäßige Einatmung.

Inhibierte Bauchmuskeln

Wenn Sie Probleme mit der Atemführung haben, also vielleicht einen Atemfluss, der nicht wirklich regelmäßig ist, dann liegt es vielleicht an den Bauchmuskeln. Das Zwerchfell ist der Haupt-Einatmungsmuskel und die Bauchmuskeln sind für die Ausatmung zuständig, zusammen mit den Zwischenrippenmuskeln und den Lendenmuskeln. Aber schauen wir zunächst die Bauchmuskeln genauer an. Und zwar geht es um die schönen Six-Packs, die jeder von uns unter einer mehr oder weniger wohlwollend aufgebauten Schutzschicht hat. Wie jeder Muskel kann dieser vom Schambein zum Rippenbogen verlaufende Muskel entweder energiert arbeiten, ein Kinesiologe würde dazu angeschaltet sagen. Oder aber er hat keinen Bock dazu, jetzt den Atemfluss zu kontrollieren und dann blubbert die Atmung eher als dass sie wirklich zuverlässig unsere Melodieführung unterstützt. Der Kinesiologie spricht von einer abgeschalteten Muskulatur und bearbeitet den zugehörigen Energiemeridian: den Dünndarm-Meridian.

Bewegung

Aktivierung der Bauchmuskulatur:

Zunächst aktivieren wir den Lymphfluss dieser Muskulatur: Massieren Sie mit den Handflächen unter leichtem Druck Ihren gesamten Rippenbogen. Fangen Sie also auf einer Seite an und massieren Sie immer dort vorbei, wo Sie Rippen spüren. Das ist ein Halbkreis in der Mitte Ihren Rumpfs. Nach etwa 30 Sek. bis 1 Minute können Sie wechseln: Massieren Sie jetzt den unteren Rücken rechts und links von der Lendenwirbelsäule, ebenfalls 30 Sekunden. Dann geht es zu den Oberschenkeln: zunächst die Außenseiten der Oberschenkel für 30 Sekunden und danach die Innenseiten der Oberschenkel massieren, immer 30 Sekunden lang.

Dann aktivieren wir den Muskel auch noch über die neurovaskulären Reflexpunkte am Kopf: Berühren Sie einen Punkt auf dem Kopf, indem Sie einfach die Hände weich nicht auf die Ohren legen, sondern 5 cm darüber. Lassen sie die Hände dort 30 Sekunden einfach liegen. Dann dehnen Sie die Schädelknochen an einer gedachten Mittellinie auseinander.

Variation:

Machen Sie davor eine Atemübung, damit Sie den Vorher – Nacheffekt spüren können. Wir wäre es mit einer langsamen und geführten Ausatmung auf ssssssssss. Bitte schön leise und möglichst gleichmäßig. Beobachten Sie auch, wie die Bauchmuskulatur bei der Ausatmung eine Spannung hat und wie locker sie bei der Einatmung ist, damit die Bauchdecke sich auch unter der Zwerchfellbewegung weiten kann.

Funktion:

Über neurolymphatische und neurovaskuläre Zonen haben wir die Energie auf die Muskulatur erhöht. Das ist die Funktion von Gesund durch Berühren, hier speziell für die Bauchmuskulatur und für den Dünndarm-Meridian. Daher eignet sich diese Aktivierung der Bauchmuskeln sehr gut für Sänger und Bläser, aber auch für Organisten, Pianisten, Schlagzeuger und für viele Musiker, die in sitzender Position Hochleistung mit freier Armbewegung bringen wollen.

Atembilder:

Da wir bei der Atmung immer viele Muskeln nutzen, die normalerweise gar nicht vom Verstand kontrolliert werden, sondern vom Unterbewusstsein, gibt es viele, viele Atembilder im Gesangsunterricht. Die Funktion dieser Bilder ist es, dass das Unterbewusstsein über diese Bildersprache direkt reagiert, ohne dass wir wissen, warum wir jetzt besser eingeatmet haben.

Hier ein paar Beispiele:

- Stellen Sie sich die Lunge einfach einmal beweglich vor. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wie sich bei Ein- und Ausatmung Luftsäcke gegeneinander verschieben und diese bewegliche Lunge viel mehr Luft in sich aufnehmen kann.
- Stellen Sie sich vor, wie sich bei der Weitung der Einatmung ein Regenschirm öffnet. Der Stiel des Schirms ist Ihre Wirbelsäule und die Rippen sind die beweglichen Teile des Schirms, die sich weit, weit öffnen.
- Nehmen Sie einen Affekt zum Einatmung dazu: Armen Sie einmal etwas Unangenehmes ein, einen Geruch, der wirklich eklig ist. Können Sie die Enge im Brustkorb spüren? Nun stellen Sie sich vor, Sie atmen den Duft von frisch gebackenen Plätzchen ein und Sie werden feststellen, dass sich Ihre Lungen viel mehr füllen.
- Staunen Sie, seufzen Sie, riechen Sie an einer Blume oder schnuppern Sie frische Waldluft ein. Vergleichen Sie es damit, wenn Sie Essig einatmen. Scheuchen Sie die Hühner vom Weg oder hauchen Sie sich im Winter die Hände warm. Miauen Sie oder atmen Sie herzhaft ein Gähnen ein. Sie können niesen, schnuppern, stöhnen, weinen, riechen, husten, schreien, pusten, schreiben oder quaken. Durch diese Atembilder werden Sie immer ein viel besseres Ergebnis erreichen, als wenn Sie „gut“ einatmen wollen.

SCHULTERN UND NACKEN

Wenn wir bei den Bildern bleiben, dann sollten Sie sich an der körperlichen Engstelle am Nacken und an den Schultern immer also ein Kanalsystem vorstellen. Sagen wir, es gäbe die Möglichkeit, diese Kanäle zu verschließen, sodass weniger Wasser oder Nährstoffe oder Reizleitung vorstatten gehen kann. So ist bei den meisten Menschen immer: der Kanal ist verstopft. Nun stellen Sie sich aber vor, dass dieser Kanal ein Ventil zusätzlich eingebaut bekommt! Dann läuft die ganze Arbeit in diesem Bereich viel schneller. Lernen Sie dieses Ventil genau kennen, denn das ist wieder eine Übung, die Sie immer und überall machen können. Im Zug, in der Probepause und während des Autofahrens. Spüren Sie, wie immer mehr Lebensenergie durch den Bereich fließt und Sie immer wacher macht. Durch den Nacken wird viel Energie transportiert und durch die Vorstellung können Sie da ein wenig frischen Wind rein bringen. Diese frische Brise wird Sie von alleine aufrichten und standhafter machen. Auf den Schultern kann alles Mögliche herumliegen, was Sie selbst oder ein Anderer dort abgelegt hat. Befreien Sie sich von der Schwere. Die Schwerkraft zieht und runter aber die Lebensenergie will wieder rauf.

Denken Sie sich also fit,

denn Bewegung beginnt durch Denken.

Schaukel

Beginnen wir in diesem meisten sehr verspannten Bereich mit reiner Entspannung:

Bewegung

Fassen Sie sich mit der rechten Hand an die linke Nackenmuskulatur oben an der Schuler und mit der linken Hand an die rechte Nackenmuskulatur. Die gekreuzten Arme können Sie möglichst entspannt auf den Brustkorb legen, aber die Finger kommen in Aktion. Greifen Sie in diese Muskulatur und massieren Sie, was auch immer Sie dort finden! Kneten Sie die Muskeln oder pressen Sie sie zusammen, nach 20 Sekunden schmelzen die meisten noch so verspannten Muskeln unter dem Druck wie Butter.

Variation:

Sie könne auch die Handflächen weich über Kreuz an die Ohren legen und leicht mit den Fingern an den Hinterkopf drücken. Das ist auch sehr entspannend. Sie können sich dabei auch leicht in Ihren eigenen Armen hin und herwiegen. Wunderbar!

Funktion:

Hier haben wir den engen Zusammenhang mit der Schultermuskulatur und den Ohren. Durch die Wärme im Ohr entspannen sich die Ohrmuskeln und wir hören wieder besser. Eine gute Übung für die Holzbläser, die ja bekannter Weise in Orchestern vor den Blechbläsern stationiert sind. Wir massieren dabei die neurolymphatischen Zonen der Hals- und Nackenmuskulatur und geben ihr so wieder neue Energie.

Dirigent

Diese Übung dürfte Ihnen ja nicht schwer fallen. Aber sie ist für die Lockerheit ganz wunderbar. Gerade für Schüler, die Schwierigkeiten haben mit dem Miteinander von Musik und Takt.

Bewegung:

Seien Sie nun einmal Ihr eigener Dirigent und dirigieren Sie sich, während Sie Ihr Musikstück dazu singen. Ich weiß, man fühlt sich nicht wohl, einfach drauf loszusingen, wenn man kein Sänger ist, aber es ist eine wirklich sehr wirkungsvolle Übung. Charlotte Lehmann baut auf dieser Übung in Kombination mit atemtherapeutischen Atemfiguren eine ganze Wissenschaft auf. Sie brauchen einfach nur drauf los in die Luft zu zeichnen, rechte Hand und linke Hand spiegelbildlich.



Variation:

Wer sagt, dass man nur mit den Händen seine Unabhängigkeit trainieren sollte? Organisten und Schlagzeuger musizieren auch mit den Füßen. Also los: dirigieren Sie sich auch mit den Füßen und auch mit einzelnen Fingern. Sie bringen wieder Lockerheit in den Körper.

Funktion:

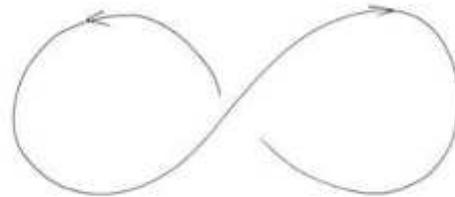
Das spiegelbildliche Gestalten von Phantasielinien ist ein Erleben der körperlichen Mittellinie als Bezugspunkt. Wir sind also in dieser Übung wieder beim Gehirntaining und kombinieren wieder die rechte und linke Gehirnhälfte.

Kleeblatt malen

Eine ganz weiche Übung für Koordination auf kleinstem Raum für Nacken und Halsmuskeln.

Bewegung

Legen Sie die Finger an den Hinterkopf, da wo der Schädelknochen langsam in den Nacken übergeht. Nehmen Sie diese Finger, die sich weich auf Nacken und Schädelbasis verteilen, als Fixpunkt. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Nasenspitze. Diese soll jetzt langsam und kontinuierlich eine liegende Acht in die Luft malen.



Variation:

Achten Sie darauf, dass die Bewegung wirklich eine liegende Acht ist und wie immer verläuft die liegende Acht in der Mitte nach links oben. Die Kreuzungsstelle der liegenden Acht soll sich auch in der Mitte der Bewegung befinden. Für ein richtiges Kleeblatt fehlt natürlich auch eine stehende Acht, also zeichnen Sie diese auch noch in die Luft.

Funktion:

Die Koordination von kleinsten Nackenmuskeln ermöglicht neben einer freien Schultermuskulatur ein freieres Hören und eine bessere Unterkieferfunktion.

Delphin

Wieder eine Übung mit einer liegenden Acht. Sie bemerken, das kann nicht falsch sein, wenn man diese liegende Acht in den Alltag einbaut. Zu Narbenentstörung wird die liegende Acht auch verwendet, aber dazu später mehr.

Bewegung

Eine Übung im Stehen und die liegende Acht wird nun von der Seite aus sichtbar. Starten Sie mit den Händen wie einen Delphin nach oben rechts und links vom Brustkorb. Der Delphin springt seitlich in die Höhe. Dann taucht er wieder ins Meer und schwimmt nach hinten. Die Mitte der liegenden Acht ist auf Höhe des Brustkorbs und es geht weiter nach hinten und: nach oben! Die Arme führen Sie weit hinten nach oben. Das ist eine große Dehnung, aber nach ein paar Mal laufen diese Delphinsprünge wirklich rund! Dann weit hinter dem Körper können Sie Ihren Delphin wieder eintauchen lassen und dann die Bewegung wieder nach vorne führen.

Variation:

Wenn Sie die Übung drauf haben, dann bringen Sie allmählich immer mehr Schwung in die Übung und in Ihren Körper. Dann werden Sie dem suchenden Delphin Flügel verleihen können.

Funktion:

Durch diese Ganzkörperübung haben Sie die Schultern und den Nacken voll in die Körperkoordination eingebettet. Lassen Sie Ihren Körper sich einmal schwungvoll nach hinten öffnen, ein Bereich, wo Menschen noch viele Verspannungen haben! Kinesiologisch gedacht sind Bewegungen nach hinten immer mit der Vergangenheit verkoppelt. Lassen Sie also auch in der Vergangenheit die Verspannungen los und kombinieren Sie diese mit lockeren Körperbewegungen im Hier und Jetzt.

HÄNDE UND ELLBOGEN

Musiker arbeiten wirklich viel mit den Handgelenken und mit den Fingern. Schmerzen bekommen wir dann oft in den Unterarmen, da die meisten Finger Muskeln gar nicht an der Hand sind, sondern am Unterarm. Daher sollte man diesen Bereich kurz bewegen und erwärmen, bevor es an das Instrument geht.

Liegende Achten

Wie oft gab es schon die liegenden Achten hier im Buch und trotzdem ist es wirklich erwähnenswert, wie diese Bewegungsform auf die einzelnen Bereiche wirkt. Man kann in Form der liegende Acht Linien auf dem Boden gehen, man kann mit der Hüfte liegende Achten vollführen, im nächsten Kapitel werden wir die Augen in der Achter-Bewegung ausführen, um einen besseren Stimmsitz und mehr Energie in der Mimikmuskulatur zu haben. Man findet die liegende Acht auch bei der Schmerztherapie und zu Narben-Entstörung, das Einsatzgebiet ist endlos! Und jetzt sind die Schultern, die einzelnen Finger und die Handgelenke dran.

Bewegung

Drehen Sie einfach einmal Ihre Handgelenke, bevor Sie Ihr Instrument überhaupt in die Hand nehmen.

- Vielleicht beginnen Sie einfach mit einer Drehung nach außen. Winken Sie einfach im Kreis nach außen. Spüren Sie in diese Bewegung hinein: Ist sie widerwillig oder eiert die Bewegung? Lassen Sie auch die Finger der Hände locker – nur so viel Spannung, wie nötig – zuviel ist Gift!!
- Dann eine Bewegung nach innen, lassen Sie die Finger einfach mitwabbeln. Arbeiten werden die noch genug für Sie!
- Jetzt das Ganze als liegende Acht: Beginnen Sie mit einer Bewegung nach außen und nach innen wieder nach oben. Wenn die Gelenke knacken, dann sagen Sie zu Ihnen „Beweg mich mehr!“
- Jetzt ausgehend vom Ellbogengelenk die Unterarme nach außen drehen
- Und nach innen
- Und wieder eine liegende Acht zuerst nach außen und dann unten herum nach innen
- Ab zum Schultergelenk, nun kann man eine seitliche liegende Acht sehen: Von der Mitte aus eine Schleife nach hinten oben und dann nach vorne oben.
- Vergessen Sie die andere Schulter nicht – Beobachten Sie Ihren Arm – hängt der locker nach unten? Lassen Sie ihn einfach baumeln!
- Jetzt machen Sie noch liegende Achten mit jedem Ihrer Finger – egal, ob Sie ihn zum Spielen brauchen oder nicht.

Achten Sie darauf:

eine liegende Acht verläuft in der Mitte immer nach oben!

Variation:

Sie können auch auf einem Zettel liegende Achten malen, große auf dem ganzen Zettel verteilt oder eine kleine in die Ecke. Schauen Sie sich dann einmal Ihr Schriftbild an: Ist die Mitte der liegenden Acht wirklich in der Mitte? Sind die beiden Schleifen der Acht gleich groß?

Funktion:

Mit der liegenden Acht kreuzen Sie Ihre Gehirnhälften mit jedem einzelnen Schwung. Sie verknoten Ihre Gehirnfunktion, bis Sie regelrechte Autobahnen dort haben, ein großer Vorteil! Die fließende Bewegung überträgt sich auf die kleinsten Muskeln und Sie bekommen eine fließende Energie zum Musizieren und flitzende Finger auf der Tastatur.

Übrigens können Sie am Schriftbild Ihrer liegenden Acht schon viel erkennen. Ist die Mitte der Acht zu einer Seite verschoben, dann schauen Sie einmal genauer hin: Welche Seite ist denn die Kleinere? Und welche nimmt den meisten Raum ein? Sie können davon ausgehen, dass Sie auch im Gehirn seitenverkehrt eine Seite überbenutzen und die Andere ein eher stiefmütterliches Dasein fristet.

Armbänder

Die Armbänder von vorne darf ich hier noch einmal erwähnen, weil Sie einfach und wirkungsvoll sind: Schauen Sie noch einmal vorne nach bei Armbänder oder Finger waschen und vergessen Sie das in die Fingernägel pieken nicht zur effektvollen Energisierung Ihrer Finger.

Schulterpower

Eine schöne Übung, die ans dem Schreibtraining kommt, können wir super in die Arbeit integrieren. Die Dehnung und isometrische Aktivierung der Schulter- und Handmuskeln über die Schulterpower.

Bewegung

Heben Sie den rechten Arm senkrecht in die Luft. Führen Sie den linken Arm hinter dem Kopf vorbei und umfassen Sie mit der linken Hand den rechten Arm unter den Ellbogen. Jetzt kommt eine isometrische Bewegung, das heißt, Sie spannen den Muskel an, ohne dass sich der Arm bewegt. Drücken Sie den rechten Arm 3 x nach rechts mit Ausatmung, ohne dass der Arm sich bewegt und zählen Sie dabei bis 8. Wenn Sie möchten, dann können Sie dabei ausatmen. Nach der Bewegung nach rechts folgt jetzt die Richtungen: Links, vorne und hinten.

Dann lassen Sie den Arm locker hängen und vergleichen Sie ihn mit dem linken Arm: Ist einer länger? Wir möchten Sie natürlich nicht einseitig machen durch die Übungen, also kommt die Schulterpower jetzt für den linken Arm, der in der Luft nach links, rechts, vorne und hinten drückt während die rechte Hand ihn stabilisiert. Jetzt dürften die Arme wieder gleich lang sein. Lassen Sie zum Abschluss beide Schultern locker rollen.



Variation:

Wenn es Ihnen zu anstrengend ist oder wenn Ihre Muskulatur zu verkürzt ist, dann können Sie die Schulterpower auch vor dem Kopf machen.

Funktion:

Bei einer Isometrischen Übung wird Kraft aufgewendet, aber es erfolgt keine Bewegung, wieder etwas über Muskel-Management gelernt. Durch diese Übung bringen Sie wieder volle Arbeitsbereitschaft in einen Bereich, da sehr viel Aktion gebraucht wird, während der übrigen Körper statisch festgehalten wird. Haben wir nicht die gleiche Situation tagtäglich mit unserem Instrument? die Körperstatik ruht sitzend auf dem Stuhl und die Arme und Finger müssen Höchstleistung bringen. Jetzt nach der Übung haben Sie wieder volle Durchblutung und volle Energie für musikalische Höchstleistungen. Durch die isometrische Bewegung lösen sich Verspannungen der Arm- und Nackenmuskulatur. Sie bekommen eine bessere Körperkoordination und sogar einen besseren Energiefluss im Gehirn. Im Übrigen ist es DIE Übung zur Vorsorgen gegen Vorsorge von Tennisarm; Sehnenscheidenentzündung oder Mausarm. Ich setze sie auch gerne gegen überfokussierte Haltung ein und für eine bessere Durchblutung im Kehlkopfbereich.

AUGEN

Können Sie sich vorstellen, abgeschaltete Augen zu haben? Klingt merkwürdig, aber bestimmt haben Sie dies schon einmal alleine festgestellt. Wenn Sie ans Autofahren denken, dann sind Sie bestimmt schon einmal gefahren und haben sich nicht auf die Straße konzentriert, sondern vor sich hin geträumt. Natürlich sehen Sie die Straße und Sie können einigermaßen gut fahren, aber die Energie der Augen pennt in dieser Situation. Wenn etwas passieren würde, dann müssten Sie zuerst wieder in den aktiven Modus der Augen umschalten, um im Gehirn das Bild, was sich vor dem Auto abspielt wirklich verarbeiten zu können. Nun, wir möchten das Thema nicht weiter ausbreiten, sondern die Augen einfach einmal aktivieren

- für eine lange Probe
- für einen Notenständer, der aufgrund der zu eng gebauten Bühne zu weit von Ihnen weg steht
- weil der Pultnachbar einfach fast blind ist und Sie zu nett sind, um sich zu beschweren
- weil das Licht in der Kirche einfach nicht ausreicht, um gut sehen zu können
- und für lange Autofahrten nach anstrengenden Konzerten

In diesen Fällen brauchen Sie die zusätzliche Augenenergie.

Augenenergie

Bewegung:

Massieren Sie die Punkte, die wir zu Beginn von dem Energiekapitel schon einmal hatten: rechts und links neben dem Brustbein und unter dem Schlüsselbein. Dort finden Sie in die Rippenzwischenräumen der 2. und 3 Rippe kleine Mulden, die nur darauf warten massiert zu werden. Sie brauchen nicht vorsichtig zu sein, wenn Sie zu großflächig reiben, passiert auch nichts, denn Kinesiologie hat keine Nebenwirkungen. Aber nun kommen noch Augenbewegungen dazu, damit der Körper auch weiß, dass es jetzt nicht um eine allgemeine Energisierung geht, sondern dass die Augen diese Energie gerne haben möchten. Während der Massage schauen Sie im Wechsel nach rechts, links, rechts, links... oben, unten, oben, unten, oben, unten... weit, Nasenspitze, weit, Nasenspitze, weit, Nasenspitze...

Variation:

Wenn Sie möchten, können Sie wieder zur besseren Zentrierung die freie Hand auf den Nabel legen. Sie können diese Punkte aber auch über Kreuz aktivieren: Die rechte Hand massiert den linken Punkt und die linke Hand rubbelt den rechten Punkt. Nehmen Sie die Hände dafür einfach über Kreuz.

Funktion:

Unter diesen Körperbereichen befindet sich direkt ein Blutgefäß, welches frisches Blut vom Herzen in Richtung Kopf führt. Sein Ziel ist der Kopf und das Gehirn und Sie geben ihm neuen Schwung durch die Massage. Außerdem aktivieren Sie noch den Endpunkt des Nierenmeridians und über die Niere werden die körperlichen Giftstoffe abgegeben.

Vorhang zu

Jetzt kommt pure Erholung für die Augen: Entspannung für die angestrengte Augenmuskulatur.

Bewegung:

Reiben Sie Ihre Händeflächen aneinander, bis sie warm sind. Dann legen Sie die vorgewärmten Hände wie einen Hohlraum über die geschlossenen Augen. Genießen Sie die dunkle Atmosphäre hinter den Handflächen. Schauen Sie sich mit geschlossenen auch einmal hinter Ihren Augenlidern um, in alle entferntesten Winkel. Nutzen Sie diese entfernten Blickwinkel, um Ihre Augenmuskeln einmal in allen Bewegungen zu trainieren.

Variation:

Vielleicht können Sie sich dabei vorstellen, Ihre Augäpfel nach hinten unten ins das Becken gleiten zu lassen. Das klingt abenteuerlich, aber es geht. Es entspannt die Augenmuskulatur ungemein.

Funktion:

Wir haben viele Muskeln, die die Pupille weiten und verengen und wir haben viele Muskeln, die den Augapfel drehen. All diese Muskeln können jetzt unter der warmen Decke der angewärmten Handflächen entspannen. Auch die Dunkelheit ermöglicht eine zusätzliche Lockerheit der Muskulatur, die normalerweise die Pupille einspannen. Gerade Musiker auf der Bühne sind den Scheinwerfern oft ausgesetzt und hiermit können Sie entweder vorher oder hinterher Ihre Augen wieder entspannen.

Brille

Um die Augen herum beginnen, ähnlich wie an Fingern und Füßen, viele Meridiane oder es enden viele. Diese Meridiane können wir nutzen, um mehr Energie für die Augenmuskulatur zu bekommen. Am Auge finden wir

- Gallenblasen-Meridian: beim äußeren Augenwinkel
- Dreifach Erwärmer: beim äußeren Ende der Augenbraue
- Blasen Meridian: am inneren Augenwinkel
- Magen Meridian: in einer kleinen Grube der Wangenknochen unterhalb des Auges

Bewegung:

Wenn wir nun alle diese Punkte erreichen möchten ohne das Ganze auswendig lernen zu müssen, dann brauchen wir nur in der Form einer liegenden Acht (da ist sie schon wieder...) um die Augen zu fahren. Beginnen wir im inneren Kreis auf der linken Augenbraue nach außen, dann unter dem linken Auge vorbei, auf der Nasenwurzel dann nach oben und zum rechten Auge und unter dem rechten Auge vorbei wieder zum linken. Fahren Sie mehrmals diese Bahnen ab und enden Sie mit einem liebevollen Zwickeln in die Nasenwurzel.

Variation:

Sie können die Bewegung auch größer werden lassen, sodass Sie später das ganze Gesicht abdecken. Dann kommen noch die Energie von Dünndarm Meridian, Dickdarm Meridian, Zentralgefäß und Gouverneursgefäß dazu. Nicht zu vergessen die Muskulatur des Kiefergelenks!

Funktion:

Wenn wir die Bewegung größer werden lassen, können wir durch eine einzige Übung die Energie von sage und schreibe 8 Meridianen aktivieren. Das kostet Sie 2 Minuten Ihrer Zeit und wir haben ja nur 14 Hauptmeridiane. Ich empfehle diese Übung für alle, die Ihre Augen viel gebrauchen oder lange nicht mehr die Perspektive geändert haben. Aber es geht mir auch um die Energie im Gesicht für die Bläser, die mit Ihren Lippen den Hauptteil Ihrer musikalischen Arbeit vollbringen. Aber auch für die Sänger, die Ihren Stimmsitz an der Stirn und an der Nasenwurzel hin üben. Wenn ein Schüler hier keine Energie hat, dann wird dessen Stimme keinen Stimmsitz haben. Durch die Aktivierung der Augenbereiche schaffen Sie aber dem Schüler eine Möglichkeit, dies hinzubekommen. Probieren Sie es aus!

Liegende Acht für die Augen

Über die Bewegung brauche ich wohl nichts mehr zu sagen, aber diesmal geht es um Hand-Auge-Koordination:

Bewegung:

Stellen Sie sich hin oder setzen Sie sich hin mit beiden Beinen nebeneinander in leichter Grätschstellung. Gerade so, wie Sie normalerweise stehen. Stellen Sie einen guten Bodenkontakt her und dann strecken Sie den linken Arm nach vorne aus, den Daumen in die Luft. Behalten Sie Ihre Kopfposition bei, während nun die Augen immer den Daumen fixieren. Dieser beginnt jetzt die Form einer liegenden Acht zu umlaufen, nach oben links beginnend. Folgen Sie mit den Augen immer dem Daumen. Die Augen sollen zu keinem Zeitpunkt den Kontakt verlieren. Beginnen Sie klein und später soll der Daumen an den äußeren Enden des Sehfeldes entlang reisen.

Nun zur rechten Hand und nun wird der rechte Daumen fixiert. Lassen Sie wieder die Bewegung nach oben links beginnen.

Später falten Sie Ihre Hände und schauen nun beiden Daumen auf ihrer Reise auf der liegenden Acht nach.

Variation:

Bei der Arbeit mit Kindern male ich immer ein Gesicht auf den Daumen und Sie können entscheiden, ob Sie ein Kind oder einen Erwachsenen vor sich haben. Die meisten Erwachsenen schauen auch lieber einem lachenden Gesicht nach, als nur einem Daumen.

Sie können natürlich auch eine Ganzkörperübung daraus machen, indem Sie beginnen, mit der Bewegung das Gleichgewicht zu verlagern.

Funktion:

Wir haben hier eine Herausforderung der Hand-Auge-Koordination und Sie werden bestimmt auch Erwachsene finden, denen dies echt schwer fällt. Aber geben Sie nicht nach. Erst wenn Sie kein Stocken mehr in der Bewegung haben, arbeiten Ihre beiden Augen und Ihre beiden Hände wirklich im Einklang. Dadurch wird der Balken zwischen den beiden Gehirnhälfte wieder einmal mehr gebahnt und Sie bekommen einen höheren Nutzen Ihrer beider Gehirnhälften.

OHREN

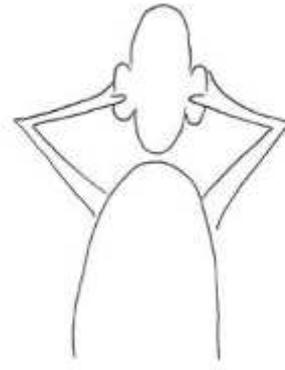
Ohren, Gleichgewicht, Intonation, Nackenmuskulatur und Unterkieferöffnung – das gehört alles zusammen. Das sollten wir immer wissen, wenn wir uns um die Ohren kümmern. Eine schlechte Intonation kann Faulheit sein, sie kann mangelnde Technik sein und sie kann auch eine schlechte Reizleitung zum Gehirn sein. Vielleicht hat der Schüler auch gerade keine Energie für seine Ohren! Also nicht einfach mit dem Schüler schimpfen, wenn er unsauber spielt, sondern auf die Suche gehen. Und vielleicht mehr Energie zu den Ohren schicken

Ohraktivierung

Wenn Sie mit einer einzigen Übung den gesamten Körper animieren möchten, dann machen Sie sich jetzt einmal heiße Ohren. Wir haben die Ohraktivierung schon im Energiekapitel beschrieben, aber hier können wir ein zweites Mal unsere Ohren massieren.

Schulter-Acht

Die Schulter-Acht hatten wir schon beim Brustkorb-Kapitel, aber hier gehört sie auch hin. Daher vergessen Sie sie hier nicht!



Hören lernen

Meines Erachtens ist auch das Hören einer Lernaufgabe. Und zwar eine Fähigkeit, die leider immer mehr verkümmert, da wir von sehr direkten und sehr lauten Geräuschen umgeben sind. Ebenso wie umsichtige Bewegungsabläufe müssen wir das genaue Hören immer wieder lernen, und zwar im Piano.

Machen Sie auch immer wieder Hörübungen mit Ihren Schülern, wie zum Beispiel:

- Weit entfernte Umweltgeräusche hören
- Das Rauschen der Bäume hören lernen
- Gibt es Geräusche hier im Raum?
- Gluckert die Heizung?
- Hört man den Geigenunterricht im Nebenzimmer?
- Wie laut atmet der Nachbar ein?
- Wie laut atme ich selbst ein?
- Wie schaffe ich eine geräuschlose Einatmung?
- Wie laut oder leise singt man selbst?
- Wie laut oder leise singt der Nachbar?
- Verschiedene Töne nachsingen mit Klangfarbe: laut, leise, dramatisch, weich, hauchig, gedrückt
- Sprechen in mittlere Sprechlage, in hoher Babylage oder in bedrohlich tiefer Sprechlage

Hören ist ein Lernprozess und mit diesem Lernprozess vollzieht sich auch langsam eine bessere Körperkoordination. Aber dies ist eine Aufgabe für ein halbes Jahr und nicht eine Hausaufgabe für eine Woche. Seien Sie also nicht enttäuscht, wenn die Intonation Ihrer Schüler nicht Ihrer eigenen Hörgewohnheit entspricht. Musiker sind Hörmeister, lassen Sie dem Lehrling eine Chance und entmutigen Sie ihn nicht bei seinen ersten Schritten. Er ist die Sensibilität Ihres Levels einfach nicht gewohnt.

Schaukel

Die Ohren können Sie nun umarmen mit der Schaukel – eine wunderbar entspannende Übung.

Bewegung:

Setzen Sie sich bequem hin oder stellen Sie sich mit gutem Bodenkontakt hin, die Beine locker nebeneinander. Dann führen Sie die Arme über Kreuz bis hinter die Ohrmuscheln. Legen Sie Ihre Handflächen auf die Ohren und berühren Sie die Bereiche hinter den Ohren. Nun wiegen Sie sich sanft mit dem Oberkörper hin und her, wie wenn Sie sich selbst sanft in den Schlaf wiegen wollten. Lassen Sie bequem die Schultern und den Kopf hängen. Vertrauen Sie Ihren Händen, dass diese den Kopf tragen können.

Variation:

Sie können auch leise dazu summen. Das ist gut, wenn Sie Schüler haben, die gerne zu viel Druck auf den Ton geben. Diese Schüler werden lernen, dass auch schon ein leises Geräusch angenehm sein kann.

Fortissimo ist toll, aber Pianissimo hat auch was!

Funktion:

Wieder haben wir das Ohr mit all seinen 400 Akupunkturpunkten warm erwärmt und wohlig aktiviert. Eben bei der Ohraktivierung durch eine frische Massage, jetzt hier durch ein warmes, weiches passives Erwärmen und Wiegen. Es erfolgt eine Lockerung der Hals-Nackermuskulatur und auch eine Dehnung der Oberarmmuskulatur.

GANZKÖRPERKOORDINATION

*Eine gute Körperhaltung heißt:
die Körpermuskulatur hat möglichst wenig Arbeit damit.*

Vergleichen Sie sich einfach mit einem Türmchen aus Bauklötzen. Wenn Klötzchen genau auf Klötzchen steht, dann muss niemand bängen, weder der Architekt, noch die Baufirma. Ist das Ganze aber schief und krumm, dann muss man seitlich Stützen einbauen, um nachts ruhig schlafen zu können. Und was für ein Bauwerk gilt, das gilt auch für den Körper. Warum wir Musiker auch so gerade wie ein Turm sein sollen? Weil wir uns dann um andere Dinge kümmern können, als nur den Körper in seiner aufrechten Lage zu halten.

Gerade stehen

Richten wir uns doch einmal zusammen auf:

Bewegung:

- Füße:
 - Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt
 - Zehen weisen gerade nach vorne
 - Fersen auf gleicher Linie
 - Jetzt kleben Sie einmal in Ihrer Vorstellung einen leuchtenden Punkt rechts und links außen auf die Knöchel
- Beine:
 - nicht durchgedrückte, sondern lockere Knie
 - kleben Sie hier in Ihrer Vorstellung einen weiteren Punkt seitlich auf das Kniegelenk. Dieser Punkt sollte im Lot über dem Knöchel-Punkt liegen.
- Hüfte:
 - auf gleicher Linie
 - Den Bauchnabel sollte leicht in Richtung Wirbelsäule wandern, damit das Becken keinen „Enten-Po“ macht
 - Und auch wieder hier rechts und links auf die Hüfte ein Leuchtpunkt.
 - Wenn man Sie jetzt von der Seite anschauen würde, dann sollten diese Punkte genau im Lot übereinander sein. Kriegen Sie das hin, die Hüfte genau über den Knöcheln? Nur in Ihrer Vorstellung! Denn wenn Sie jetzt zum Spiegel gehen, dann haben Sie sich durch die neugierige Kopfposition ja schon verdreht.
- Schultern:
 - auf gleicher Linie
 - den Brustkorb leicht geöffnet und die Schulter nach hinten fallen lassen
 - Befestigen Sie jetzt wiederum zwei Leuchtpunkte seitlich auf Ihren Schultern und bringen Sie diese ins Lot über den Knöcheln und der Hüfte.
- Kopf
 - Erhoben
 - Nicht zu weit nach vorne
 - Ohren auf gerader Linie
 - Und wieder zwei Punkte über den Ohren befestigen

Als Endergebnis sollten die Punkte an Körperseite aus der Seitenansicht genau übereinander sein: Ohr, Schultergelenk, Hüftgelenk, Knie und Fußknöchel.

Variation:

Können Sie in dieser Haltung auch ein und ausatmen, ohne die Punkte-Konstruktion durcheinander zu bringen? Jetzt merken Sie, dass Atmungsmuskulatur und Haltungsmuskulatur eins sind, bis auf das Zwerchfell. Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln beim Einatmen locker, damit sich das Zwerchfell absenken kann.

Wenn Sie möchten, dann können Sie zusätzlich auch noch auf das Ellbogengelenk einen Leuchtpunkt machen.

Können Sie sich so bewegen???

Funktion:

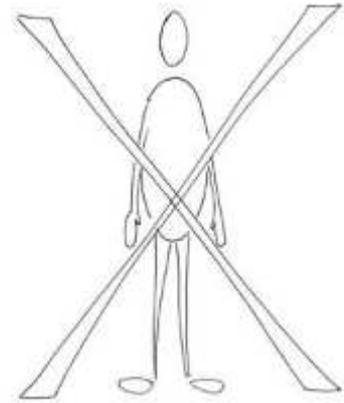
Sie werden merken, dass sich diese wirklich aufgerichtete Haltung doch sehr fremd anfühlt, aber wenn Sie sich immer so halten würden, dann wären die Orthopäden alle arbeitslos, statt überfüllt.

X denken

Darauf aufbauend können wir direkt übergehen zu der nächsten Übung, die diese Haltung vereinfacht, sodass man öfter dran denken kann.

Bewegung:

Nun, Bewegung ist es keine, es ist eher eine Imagination. Stellen Sie sich während Sie sitzen, schreiben, musizieren, stehen oder arbeiten, innerlich ein X vor. Dieses X ist ebenso groß wie Sie selbst! Und der mittlere Kreuzungspunkt befindet sich in der Mitte Ihres Körpers. Auch wenn Sie unsicher auf der Bühne sind, dann integrieren Sie dieses X in Ihre Position. Wenn es beim Geige spielen hindern sollte, dann können Sie es auch hinter sich stellen, als innere oder rückwärtige Stütze.



Variation:

Damit Sie immer daran denken, schreiben Sie es sich auf den Notenständer oder hängen Sie sich ein X ins Auto für lange Autofahrten. Ich habe es immer gerne als PC Hintergrund oder Bildschirmschoner eingerichtet und mein Logo ist auch ein X.

Funktion:

Das Denken an ein X verkettet die beiden Hauptmeridiane, die auf der Körpermitte entlang führen. Sie werden merken, dass Ihre Energie mehr im Körper verbleibt, statt im Sande zu verlaufen. Es verbessert auch die Konzentration und die Organisationsfähigkeit durch die bessere Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Die Körpermitte aktiviert auch immer die beidseitig angeordneten Sinnesorgane und somit das Sehen mit beiden Augen, das Hören mit beiden Ohren und die Zusammenarbeit beider Hände. Durch das Stehen im Lot finden Sie auch die Körpermitte und den Körperschwerpunkt. Dort ist die Muskulatur, die den Körper aufrecht tragen soll. Also integrieren Sie das Bild des X in Ihren täglichen Tagesablauf, sei es beim Zähneputzen oder beim Bogen spannen. Mit einem X auf Ihrer Seite sind Sie doppelt so stark!

Überkreuzbewegung

So, dies ist nun eine der wichtigsten Übungen der Kinesiologie, neben der Emotionalen Stress Reduzierung, aber dazu später mehr.

Bewegung:

Führen Sie im Stehen die rechte Hand auf Ihr linkes Knie und danach die linke Hand auf das rechte Knie. Achten Sie darauf, dass Sie immer die Hand über Kreuz auf das gegenüberliegende Knie legen. Man wählt zu Beginn immer gerne die gleichseitige Version. Der freie Arm schwingt immer weit nach hinten. Machen Sie diese Bewegung langsam und bewusst. Es geht nicht um Schnelligkeitsrekord, sondern um Gehirnbahnung.



Variation:

Variationen gib es viele, aber oberstes Augenmerk ist, dass die Bewegungen immer über Kreuz gehen. Wenn Sie dies beachten, können Sie auch Überkreuzbewegungen nach hinten, zur Seite (wie auf dem Bild) oder als Superman nach vorne machen. Natürlich können Sie auch die Ausgangsposition tauschen vom Stehen zum Sitzen oder für die ganz Sportlichen zum Liegen als Aufsitz – Überkreuz. Wenn Sie es ganz schwierig mögen, dann machen Sie die Übungen in Zeitlupe mit geschlossenen Augen!

Funktion:

Durch die Überkreuzbewegungen haben wir eine gleichzeitige Aktivierung beider Gehirnhälften. Am meisten profitieren die Leute davon, bei denen es reibungslos läuft. Denn hier haben wir einen Informationsaustausch ohne Kompensation. Was jetzt dabei passiert, ist ein vermehrter Reizfluss über das Corpus Callosum, also den Balken, der rechte und linke Gehirnhälfte verbindet. Durch die verbesserte Zusammenarbeit der Gehirnhälften können neue Nervenverbindungen geschaffen werden. Wir haben hier ein Überkreuzen der visuellen, auditiven, kinästhetischen und taktilen Mittellinie und dadurch eine bessere Kommunikation zwischen den Sinneskanälen: besser Sehen, Hören, bessere Körperkoordination. Das Aufsitz-Überkreuz im Liegen trainiert zusätzlich die Kernmuskulatur, Bauchmuskeln und das Zwerchfell.

Neubahnung im Gehirn

Wenn Sie Schüler haben, die sich schlecht in die Gruppe integrieren lassen oder bei denen die Körperkoordination einfach zu schlecht ist, um ein Instrument souverän beherrschen zu können, dann bringt die Beschäftigung mit dem Instrument schon viel, das wissen wir alle. Wenn wir aber eine Verbesserung der Koordination haben möchten, dann sollten Sie folgendes Programm der Neubahnung einfach mehrmals durchturnen mit Ihrem Schüler. Ich sage Ihnen, Sie werden es bemerken.

Bewegung:

Mehrmaliger Wechsel von

- Überkreuzbewegungen: rechte Hand auf linkes Knie, linke Hand auf rechts Knie
- Und Homolateralen Bewegungen (wie auf dem Foto): rechte Hand auf rechts Knie, linke Hand auf linkes Knie
- Imagination 1: Ein X mit beiden Augen ansehen
- Imagination 2: zwei parallel verlaufende Linien mit beiden Augen ansehen: II
- Imagination 3: Ein X vorstellen
- Imagination 4: zwei parallel verlaufende Linien vorstellen II
- Überkreuzbewegung
- Homolaterale Bewegung
- Überkreuzbewegung



Variation:

Ist diesmal eine Steigerung:

- Beginnen Sie mit:
 - Überkreuzbewegung + Summen + schauen nach oben links
 - Homolaterale Bewegung + Zählen von 1 bis 10 + schauen nach unten rechts
- Dann eine Metapher zur Gehirnintegration: Stellen Sie sich vor, die rechte Hand wäre die linke Gehirnhälfte und die linke Hand wäre die rechte Gehirnhälfte. Berühren Sie auch einmal mit der betreffenden Hand die Gehirnhälfte. Dann strecken Sie Ihre Arme aus und bringen Sie nun Ihre beiden „Gehirnhälften“ in Form der Hände langsam auf einander zu. Verschränken Sie die Hände, wie Sie auch gerne die beiden Gehirnhälften ineinander verschränkt hätten.
- Beenden Sie mit:
 - Überkreuzbewegung + schauen nach allen Richtungen
 - Homolaterale Bewegung + schauen nach allen Richtungen
 - Überkreuzbewegung + X denken

Funktion:

Bei Kindern oder auch Erwachsene, die das einseitige = homolaterale Muster dem Überkreuzmuster vorziehen, ist noch keine ausreichende Kommunikation der beiden Gehirnhälften erfolgt. Sie sind also irgendwo in der frühkindlichen Entwicklung hängen geblieben und ein wichtiger Entwicklungsschritt fehlt. Was passiert da genau? Der neurologische Energiestrom zu beiden Gehirnhälften ist blockiert. Eine der beiden Hälften ist dominant und versucht die Funktion der anderen zu ersetzen. Meistens kann man es auch an der Körpersprache ablesen. Wenn eine Hand immer in der Tasche ist oder nur eine Hand beim Gehen mitschwingt. Oder wenn der Körper versucht, sich mit den Händen zu stabilisieren und diese „kleben“ immer am Körper, auch beim

Gehen oder Stehen. Durch den oftmaligen Wechsel von Überkreuz und einseitiger Bewegung geschieht eine Neuorientierung im Gehirn und der verpasste Entwicklungsschritt wird nachgearbeitet.

In der musikalischen Ausbildung hat diese Übung dann eine große Bedeutung wegen der großen Verbesserung der Körperkoordination. Daher kombinieren Sie diese Übung mit dem Instrument, wenn es möglich ist. Singen Sie mit der Überkreuzbewegung oder gehen Sie mit dem Instrument über Kreuz auf einer Linie. Lassen Sie die Arme dabei einmal links und einmal rechts schwingen (natürlich ohne das Instrument zu gefährden).

Genial ist es auch, diese Übung bei rhythmischen Schwierigkeiten einzusetzen. Singen Sie Ihr Stück und gehen Sie über Kreuz. Wenn die Fersen den Boden berühren, dann haben wir den Taktschwerpunkt. Der Körper muss koordiniert mit der Musik über Kreuz laufen. Erst wenn diese Bewegung fließend mit der Musik möglich ist, also wenn Körper und Musik einen Rhythmus haben, dann können Sie unrhythmischen Schülern vertrauen, dass sie auch im Konzert richtig spielen.

Gute Sitzposition

Wenn wir nun gerade bei Körperhaltung sind, dann kommen wir doch einmal zu einem Thema, nach dem ich auch oft gefragt werde, nämlich der guten Körperhaltung im Sitzen. Dafür gibt es ein Zauberwort: die Sitzbeinhöcker!

Bewegung:

Balancieren Sie einmal auf Ihrem Stuhl im Sitzen nach rechts und links, dann nach vorne und hinten. Sie werden im Inneren Ihrer Gesäßfläche Knochen finden. Wenn Sie diese nicht direkt finden, dann setzen Sie sich einfach auf Ihre Hände und sie werden sofort fündig. Finden Sie eine Mitte zwischen dem rechten und dem linken Sitzbeinhöcker und genau darüber sollte Ihr Kopf ausbalanciert sein!

Variation:

Stellen Sie sich weiterhin immer wieder vor, dass Ihr Kopf wie ein Gas gefüllter Luftballon weit nach oben schwebt, während Ihre Sitzbeinhöcker nach unten tropfen. Lassen Sie Ihr Becken immer weiter nach unten absinken, bis es fast wie Vanilleeis im Sommer zerfließt.

Wenn Sie noch den Wunsch nach mehr Statik haben, dann stellen Sie sich neben Ihren Körper rechts und links noch imaginäre Mauern auf. Ihr Körper kann dann entspannen, während er sich nach oben an diese Mauern anlehnen kann.

Funktion:

Immer wenn Sie sich in einer aufgerichteten Haltung noch entspannen können, dann haben Sie nur die Muskulatur entspannt, die von Ihrem Bewusstsein gelenkt wird. Die vom Unterbewusstsein gesteuerte Haltungsmuskulatur arbeitet tatkräftig weiter, sonst müssten Sie sich ja einfach hinlegen.

*Es ist aber definitiv der Job der unbewussten Muskulatur, Sie
aufrecht zu halten!*

Meridianaufrichtung

Wenn es Ihnen immer noch schwerfällt, sich in aufrechter Haltung wohl zu fühlen, brauchen Sie vielleicht wirklich mehr Energie.

Bewegung:

Stellen Sie sich aufrecht hin, so wie Sie es lernen möchten. Dann kommt die Energie dazu: Sie aktivieren Ihr Zentralgefäß, indem Sie auf Ihrer Körpervorderseite nach oben streichen, vom Schambein bis zur Unterlippe. Streichen Sie einfach mehrmals auf dieser Linie nach oben. Sie können direkt mit Berührung auf der Körperoberfläche streichen oder auch bis zu 10 cm darüber. Der Meridian wird dadurch über die Fließrichtung aktiviert und bringt der Wirbelsäule wieder mehr Energie.

Variation:

Sie können auch den Meridian oben an der Unterlippe und unten am Bauchnabel massieren, wie Sie es im Kapitel der Energieübungen gelernt haben.

Funktion:

Das Zentralgefäß ist einer der beiden Hauptmeridiane und ist zuständig für die Aufrichtung der Wirbelsäule. Wenn einer Ihrer Schüler also immer hängend wie ein Gorilla daher kommt, dann aktivieren Sie zu Beginn des Unterrichts immer das Zentralgefäß. Ein Mensch mit abgeschaltetem Zentralgefäß hat wenig Energie und er scheint immer antriebslos einfach in seinen Knochen zu hängen, statt aktiv sein Leben zu ergreifen.

4. KAPITEL: EMOTIONEN

WIE HOCH DARF DER HAUFEN UNTERM TEPPICH WERDEN?

In der klassischen Musik ist ein langsamer zweiter Satz ohne Emotionen fürchterlich langweilig. Eindruckslos wie ein Gespräch mit einem einfalllosen, ungeschminkten Top-Model. Ohne Emotionen geht es nicht, so viel ist sicher. Vorgeführter Technik mag keiner länger als 30 Sekunden zuhören. Emotionen sind also gut und förderlich, wenn sie Musiker und seine Musik unterstützen und fördern.

Aber wie kann man mit störenden Emotionen umgehen?

Wenn das innere Gewitter schon losgeht, wenn man sich auf den Weg macht, die Geige aus ihrem Kasten zu nehmen, dann hat man ein Problem. Unsere Instrumente sind einfach zu teuer, um sie beim Konzert auf der Bühne zu zerschlagen, trotzdem ist uns schon manchmal danach.

Sich selbst zuzugestehen, dass die eigenen Emotionen sich vor einem hoch auftürmen und stören, das ist schwer. Im Tagtäglichen des Musikers steht immer zu 90% die Technik im Vordergrund. „Üben hilft eigentlich immer“, denkt man. Und selbst wenn die Emotionen schon überkochen, wenn wir uns beim Anblick der Geige die Galle schon überkocht, dann muss man einfach länger üben, oder? Wir versuchen es immer mit Technik wett zu machen. Wir kehren diese lästigen Gefühle einfach unter den Teppich und hoffentlich gut ist. Aber der Körper wird sie nicht los, sondern speichert sie in seiner Muskulatur, in seiner Körperhaltung und in seiner Erinnerung. Sie werden wie ein alter Mantel, der schon seit Urzeiten nicht passt, aber man kommt nicht aus dem Ding raus.

*Emotionen sind die Bindeglieder zwischen Geist und Körper.
Es ist der selbst gepackte Rucksack,
den wir immer mit uns herumtragen.*

Ok, jedem geht die Muffe bei der Direktübertragung im Radio. Aber wenn diese Angst einem nicht mehr erlaubt, sich offen der Musik zu widmen, dann ist es Zeit, seine Emotionen in den Griff zu bekommen. Das heißt jetzt nicht, dass wir alle zum Psychiater laufen sollen. Da sollen wir hin, wenn wir keinen Anfang und kein Ende am Problem mehr sehen. Nicht dass Sie mich hier jetzt falsch verstehen: Wer krank ist, der gehört zum Arzt und wer komplett nicht mehr weiter weiß, dem wird ein Psychologe eine unendlich große Hilfe sein. Wer ein Problem hat und seine Balance verloren hat, der ist bei einem Kinesiologen gut aufgehoben.

Wenn mir also das Konzertieren zurzeit Stress bereitet, weil ich das letzte Mal Mist gespielt habe, dann bin ich sehr wohl von meinen Emotionen geplagt, aber es ist noch keine krankhafte Reaktion. Zwischen Unwohlsein, Lampenfieber und einer wirklichen psychischen Krankheit gibt es noch unendlich viele Zwischenschritte.

Der Weg vom Di-Stress zum Eu-Stress

Es gibt viele Arten von Stress, aber am Wichtigsten ist es, dass wir aus Di-Stress Eu-Stress machen.

Eu-Stress ist guter Stress. Es gibt elektrisierende Konzerte, an denen wir wachsen, aus denen wir wie neugeboren herauskommen und den Moment bedauern, wenn der letzte Ton verklingt. Es gibt aber auch Konzerte, in denen ein Di-Stress uns in Imbalance bringt. Er reißt uns die Füße vom Boden oder wir sehen die Musik vor lauter Noten nicht mehr. Er blockiert unsere Gefühle oder wir ersticken in unseren Gefühlen. Jeder Mensch reagiert anders. Aber den Stressor herauszufinden, hilft schon viel auf dem Weg vom Di-Stress zum Eu-Stress, also vom störenden zum animierenden Stress.

Di- Stress: das wäre Müdigkeit. Magenprobleme, Hilflosigkeit, zu viel Aufregung, etwas, was uns stört oder sonst ein Zeichen, welches uns anzeigt, dass wir die Situation nicht mehr im Griff haben.

Eu- Stress: das ist der Flow, in dem wir uns befinden, wenn uns die Situation zwar viel Arbeit macht, wir aber darin aufgehen und mit leuchtenden Augen darauf zugehen.

A apropos Augen - Haben Sie gewusst, dass man einem den Stress an den Augen ansehen kann? – unglaublich, aber wahr!

*„Schau mir in die Augen, Kleines, und ich sage Dir,
ob Du Stress hast, bzw. wieviel Stress Du hast!“*

Bei Stress ersten Grades hat man einen **starrenden Blick**. Der Teint sieht blass aus und man ist leicht ermüdet. Bei Stress zweiten Grades wird **auf einer Seite das Weiß unter der Iris sichtbar**. Ein Auge wandert also nach oben! Aber wenn Sie sich jetzt schonen, dann sieht die Welt bald besser aus. Bei Stress dritten Grades wird das **Weiß unter beiden Augen sichtbar**. Achtung: durch die nach oben gewanderten Augen verändert sich Ihre Perspektive und Sie können Unfälle bauen. Jetzt sind Sie mitten im vollen Stressprogramm und Ihr Körper wird sich eine bestimmte Sicherung aussuchen, die er dann herausdreht: körperlich, seelisch oder mental. Burnout oder Krankheit sind hier keine Seltenheit.

Wie kommt man aus diesem Kreislauf wieder heraus? Ein Musiker ist ja wohl nicht nur dazu gemacht, auf dem Sofa herumsitzend. Aber wenn man Stress hat, dann wird man schlechter und auch das macht einem Stress. Man befindet sich in einer Stressspirale und kommt nicht mehr raus. Jetzt müssen wir irgendwo einschreiten und machen jetzt weiter mit ESR.

ESR - Emotionale Stress Reduzierung

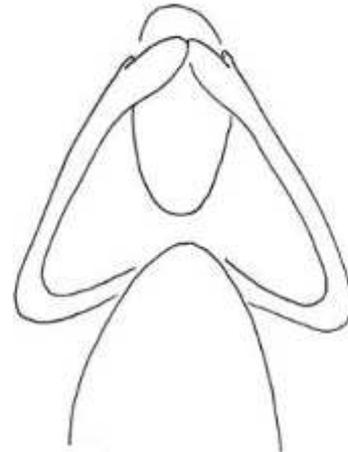
Das Hauptaufgabengebiet eines Kinesiologen ist Stress zu lösen und wenn emotional an Stress gearbeitet wird, dann meist mit ESR – der Emotionalen Stress Reduzierung.

Bewegung:

Stress reduzieren geht deutlich besser im Sitzen als im Stehen. Daher setzen Sie sich bequem hin, die Beine leicht angewinkelt und stellen Sie einen guten Bodenkontakt her. Spüren Sie Ihren Stuhl oder den Boden unter den Füßen. Wenn Sie bereit sind, dann widmen Sie sich Ihrem akuten Problem.

Beispiel: Sagen wir, Sie wären Solotrompeter im Orchester und hätten in der Generalprobe Ihr exponiertes Solo voll in den Sand gesetzt. Jetzt haben wir noch zwei Stunden bis zum Konzert und Sie haben den Eindruck, das ganze Orchester wartet nur darauf, dass Sie wieder falsch spielen. Da Sie später im Konzert die Stelle auch sitzend spielen werden, würde ich vorschlagen, Sie halten sich jetzt die ESR-Punkte auch im Sitzen.

Zum Halten der ESR-Punkte halten Sie sich eine Hand auf die Stirn, da wo die „Teufelhöckerchen“ wären und die andere Hand auf den unteren Rand des Hinterkopfs. Behalten Sie Ihren Bodenkontakt. Die Augen können Sie schließen, wenn Sie möchten. Achten Sie auch Ihre Atmung. Können Sie in den Bauch atmen?



Der Weg aus dem Stress führt durch den Stress.

Ablauf:

Denken Sie an die Generalprobe, in der Sie die Stelle verpatzt haben. Wir müssen da noch einmal mit Hilfe der ESR Punkt durch. Versetzen Sie sich wieder komplett in die vergangene GP hinein. Sehen Sie, wie sich Ihre Kollegen umgedreht haben, wie der Dirigent abgebrochen hat und Sie gefragt hat, ob das noch etwas wird. Schmecken Sie den Geschmack in Ihrem Mund, als Sie versuchten zu sagen, dass Sie es bis zum Konzert noch üben werden. Stellen Sie die komplette Atmosphäre dieser Situation wieder her – aber mit dem Halten der ESR Punkte. Entweder beide Hände vorne auf die Stirn oder eine Hand vorne und eine Hand auf das Hinterhaupt. Je mehr Einzelheiten Sie einbauen, desto besser. Vergessen Sie Ihre Atmung nicht! Sie können Stress weg atmen, indem Sie ihn weggeben mit dem nächsten Atemzug, die ESR-Punkte ermöglichen es Ihnen. Wenn Sie es schaffen, können Sie auch in dieser Situation in Ihren Körper hineinfühlen, wo er blockiert, wo er nicht mehr vorhanden zu sein scheint. Alles ist wichtig und alles wird in die Situation eingebaut.

Fahren Sie so lange fort, bis Sie wie von selbst einen tiefen Atemzug machen – mit diesem Atemzug haben Sie die Situation entstresst!

Variation:

Wenn Sie stehend spielen oder singen, dann sollten Sie sich mit Ihrem Instrument im Stehen die ESR Punkte halten oder eine Person Ihres Vertrauens bitten, Ihnen diese Punkte zu halten.

Wenn die Situation zu umfangreich erscheint, dann wenden Sie die Scheibchentechnik an. Gehen Sie jeden kleinen Aspekt durch und halten Sie dazu die ESR-Punkte. Wenn Ihnen der erste Aspekt geklärt vorkommt, dann erst stellen Sie sich einen weiteren Aspekt vor.

Funktion:

Ich weiß, das klingt jetzt alles ein wenig nach Zauberei, so einfach kann das doch gar nicht sein, aber ich war oft genug dabei, wie mit dieser Technik echte Traumata gelöst wurden. Durch das Halten der ESR-Punkte bekommen Sie wieder Zugang zum direkten Denken, welches vorne an der Stirn geschieht, im Zusammenhang mit den automatischen Körperaktionen, die im Hinterhaupt koordiniert werden.

Wenn Sie die ESR Punkte halten, werden auch viele Schmerzen besser. Die Aufregung vor dem Konzert wird besser. Wenn jemand hingefallen ist, dann halten Sie ihm diese Punkte und er wird bald wieder lachen. Die Dauer des Haltens variiert sehr. Es können ein paar Sekunden sein oder eine halbe Stunde. Spüren Sie in sich hinein, wie es Ihnen ergeht in Bezug auf Ihr stressiges Thema.

ESR - Vergangenheit

Aber zurück zu unserer verpatzten GP. Wenn Sie jetzt noch einen drauf setzen wollen, dann lesen Sie weiter.

Bewegung:

Halten Sie wieder die ESR Punkte und setzen Sie sich bequem hin, die Beine nebeneinander und mit gutem Bodenkontakt.

Gehen wir wieder zurück zur Probe mit der verpatzten Stelle. Aber jetzt ändern Sie eine Kleinigkeit in der Vergangenheit! Wie wäre es: Sie stellen sich vor, wie es sich angefühlt hätte, wenn Sie die Stelle richtig gespielt hätten? Stellen Sie sich dabei wie vorher möglichst viele Aspekte der Probe in einer positiven Version vor: Das ganze Orchester applaudiert, der Dirigent schenkt Ihnen Blumen. Seien Sie kreativ! Gehen Sie vollkommen in diese durch und durch positive Situation hinein. Wie hat es sich angefühlt, die Stelle zu spielen? Wie war Ihre Vorbereitung? Wie hat sich Ihr Körper angefühlt, als Sie beim Einatmen schon wussten, dass diesmal alles genial ablaufen wird? Gehen Sie auch jetzt wieder alle Aspekte der Situation durch, bis zum Ende der Probe. Aber in einer durch und durch positiven Version!

Variation:

Wieder: Wenn Sie stehend spielen oder singen, dann sollten Sie die ESR Punkte halten mit Ihrem Instrument im Stehen sich oder jemanden bitten, Ihnen diese Punkte zu halten.

Funktion:

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Gehirn real geschehene Situationen ebenso abspeichert, wie Situationen, die wir uns vorstellen. Sie haben die verpatzte Probe gut abgespeichert und leider haben Sie gute Chancen, dass jede zukünftige Version des Konzerts ebenso enden wird. Durch die veränderte positive Version haben Sie jetzt aber eine zusätzliche und positive Probensituation abgespeichert! Sie haben in Ihrem Gehirn jetzt zwei Versionen der Vergangenheit und Sie können wählen, welchen Weg Sie das nächste Mal gehen. Auch wenn Sie nur eine Kleinigkeit ändern, damit es eine positive Änderung erfährt, kommt alles in Gang, das Geschehen ändert sich. Die Vorstellung, also die Visualisierung wird im Gehirn zur neuen Wirklichkeit. Phantasie hinterlässt ebenso wie Realität Spuren im Gehirn. Man hat wieder die Wahl.

ESR - Zukunft

Wenn Sie möchten, dann gehen wir noch einen Schritt weiter. Wir haben nun die Situation in der Vergangenheit entstressst. Nun zur Zukunft, also zum bevorstehenden Konzert:

Bewegung:

Das kennen Sie jetzt schon: wieder die ESR Punkte halten, sich bequem hinsetzen, die Beine nebeneinander und mit gutem Bodenkontakt.

Jetzt schauen Sie sich drei Versionen des kommenden Konzerts an:

1. **Die super negative Version:**

Ok, so übertrieben wie möglich und Sie halten sich weiter die ESR Punkte an Stirn und Hinterhaupt.

Sie kommen zur Probe und Ihre Kollegen lachen schon über Sie. Unter Schimpf und Hohn gehen Sie auf die Bühne, Sie stolpern über einen Notenständer und machen eine Delle in die Pauke. Der Dirigent schüttelt den Kopf und will Ihr Solo der Piccolo-Flöte geben. Sie setzen sich hin und beginnen am gesamten Körper zu zittern. Das Klappern Ihrer Zähne irritiert den ersten Posaunisten. Die Stelle nähert sich und Sie verpassen den Einsatz vor lauter Angst, Sie setzen schnell ein, aber dann verkieksen Sie den ersten Ton. Vor Schreck fällt Ihnen die Trompete aus den zitternden Händen und der Pauker fällt vor lauter Lachen in die Pauke.

So ähnlich sollten Sie sich nun eine negative Version Ihres Konzertes vorstellen. Seien Sie kreativ, übertreiben Sie die negativen Bestandteile so sehr, bis es lächerlich wird.

2. **Die super positive Version:**

Erfinden Sie eine möglichste super positive Version Ihres Konzerts und halten Sie sich die ESR-Punkte.

Sie schweben auf die Bühne, machen Shake-Hands mit allen. Sie fühlen sich großartig: Sie sind entweder komplett balanciert worden durch die Kinesiologie oder Sie haben eben Harry Potter auf der Toilette getroffen. Er hat Ihnen einen magischen Trank gegeben und jetzt haben Sie den Zauber-Mega-Ansatz. Sie atmen ein und fegen mit Ihrem Atem vorher mal noch eben die Piccolo-Flötistin von der Bühne, die lächerlicher Weise immer noch vorhatte, Ihr Solo zu übernehmen. Dann kommt der große Augenblick: Sie setzen die Trompete an und wie von allein beginnt diese in verzaubernden Klängen zu tönen! Sie spüren, wie Sie eins werden mit Ihrem Instrument. Der Dirigent vergisst weiter zu pinseln, den Geigern fallen die Bögen aus den Händen. Das Publikum wartet nicht mehr auf das Ende der Stückes, sondern Sie werden unter nicht enden wollendem Applaus von der Bühne getragen. Draußen müssen Sie drei Stunden Autogramme geben für Ihre Fans.

Denken Sie in ähnlicher Weise eine hyper positive Version des Konzerts durch.

3. **Die realistische Version:**

Erfinden Sie nun eine relativ realistische Version Ihres Konzerts und halten Sie sich die ESR-Punkte.

Sie sind ein wenig aufgereggt vor dem Konzert, aber Sie fassen Mut und sagen sich immer wieder: ich schaffe das! Vielleicht noch etwas zu still gehen Sie an Ihren Platz und erwarten den Beginn des Stückes. Die Stelle kommt und Sie sehen den wachen Blick des Dirigenten. Sie setzen mit einer bewussten Atmung an und spielen die Stelle – trotz Herzklopfen! Hinterher klopft Ihnen der Pauker auf die Schulter und meint: „Siehst Du, geht doch!“ und eventuell möchte die Piccoloflötistin mit Ihnen einen Kaffee trinken gehen.

Natürlich sind diese Versionen meiner Phantasie entsprungen. Machen Sie Ihre eigenen Versionen daraus und schmücken Sie alles aus, so gut Sie können.

Variation:

Natürlich können Sie dies nicht nur mit einem Konzert machen, sondern auch mit einem Unfall, den Sie gehabt haben, mit einem Vorspieltermin oder einfach mit einem unangenehmen Gespräch, was ansteht.

Funktion:

Wenn wir eine belastende Situation durchlebt haben, dann speichert unser Gehirn die Art als Überlebensstrategie ab, in der wir uns verhalten haben. Selbst wenn wir doof waren und unbeweglich, für den Körper war es gut, denn wir haben ja überlebt. Indem wir uns aber jetzt neue Versionen vorstellen, können wir Alternativen neben der Realität abspeichern und zwar erwiesenermaßen gleichwertig mit der Realität. Wir haben jetzt nicht mehr eine einzige Möglichkeit im Kopf, nämlich: „Das Konzert wird ein Reinfall, ich werde die Stelle in den Sand setzen.“, sondern wir haben viele Versionen und die realistische Version ist fast die Langweiligste davon! Wir haben die Wahl und viele Möglichkeiten machen uns flexibel in stressigen Situationen. Das ist es wo wir hin wollen!!!

Bauen Sie diese ESR Punkte in Ihre Konzertvorbereitung ein, selbst beim Üben (je nach Instrument) kann man sich die ESR Punkte halten und wird dadurch merkwürdig schnell lockerer. Man verliert seine Angst dabei. Diese Punkte wirken so, weil sie Neurovaskuläre Punkte von Meridianen sind. Neuro = nervlich und vaskulär = durchblutend wirken sie und regen die Durchblutung der Muskel und Organe an. Durch die Berührung aktivieren Sie auch eine Durchblutung des dahinter liegenden Gehirnareals an. Dies hat auch eine Fernwirkung auf Muskeln und Organe.

Knoten-Übung

Eine wunderbar entspannende Übung, die ich auch empfehle, wenn man Lampenfieber hat: liebevoll auch die „Knotenübung“ genannt.

Bewegung:

Die Übung ist dreiteilig:

1. Stellen Sie Ihr rechtes Bein vor das Linke und dann strecken sie die rechte Hand nach vorne aus. Drehen Sie dabei die Hand nach innen um, sodass der Daumen nach unten zeigt. Führen Sie dann linke Hand – ebenfalls mit dem Daumen von unten – von unten zur rechten Hand. Verschränken Sie die Hände und drehen Sie Ihre verschränkten Hände nach innen. Bleiben Sie nun in dieser Haltung eine Minute stehen
2. Dann wechseln Sie die Seiten. Jetzt kommt das linke Bein nach vorne, dann werden die Arme verknotet. Genießen Sie den Moment, wenn Sie nicht wissen, wie man die Hände verschränkt. Und warten Sie wiederum eine Minuten
3. Dann entwirren Sie sich wieder und stellen Sie sich gerade hin, die Beine schulterbreit nebeneinander. Führen Sie nun die Fingerkuppen langsam auf einander zu und lassen Sie sich die Fingerkuppen beider Hände eine Minute lang berühren. Schließen Sie dazu auch die Augen.

Variation:

Diese Übung können Sie auch gerne im Sitzen machen oder im Liegen. Sie können auch während der Minute gut auf Ihre Atmung achten, indem Sie tief und langsam ein- und ausatmen. Außerdem können Sie zur Gehirnaktivierung Ihre Zunge beim Aus- oder beim Einatmen an den Gaumen drücken und dann in der nächsten Atemphrase wieder die Zunge lockern.

Funktion:

Durch die Knotenübung sind Sie mehrmals über Kreuz verschlungen mit sich selbst und dadurch bekommen wir ein emotionales Zentrieren, ein Erden. Darüber hinaus werden durch die Dehnung und Verknotung alle Energiemeridiane des gesamten Körpers angesprochen. Sie können durch diese Übung alle bioelektrischen Funktionskreise im Körper verbinden und so Energie sammeln. Das gegenseitige Berühren der Fingerspitzen und die vielen Überkreuzungen stimulieren dann auch die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Man erhält mehr Gelassenheit und mehr positiv laufende Energie. Durch die größere Ruhe, die sich im Körper ausbreitet, haben wir auch eine Erhöhung des Selbstbewusstseins, mehr Gelassenheit und eine verminderte Aggressionsbereitschaft.

Thymusdrüse klopfen

In der Kinesiologie gibt es viele verschiedene Klopftechniken, die sich auf dem Markt verselbständigt haben und zu eigenen Methoden wurden. Dies würde den Rahmen dieses Buches sprengen, aber eine Klopftechnik möchte ich Ihnen vorstellen: das Klopfen der Thymusdrüse.

Wenn Sie sich einmal vorstellen, man würde einer Frau eine schlechte Nachricht überbringen, dann sehen Sie die Bewegung vielleicht schon vor sich. Ich sage immer: eine echte Frauenbewegung. Man klopft sich mit der Hand vorne auf die Thymusdrüse, um Stress abzubauen!

Bewegung:

Die Thymusdrüse befindet sich unter dem Brustbein und dort können Sie jetzt ein wenig hin und her klopfen. Klopfen Sie dafür mit all Ihren 4 Fingern, lassen Sie den Daumen weg. Das ist wichtig, da die Finger unterschiedliche elektrische Ladung haben. Sie können weich auf dem Brustbein klopfen, in einem Umfeld von 10 auf 10 cm oberhalb des Brustbeins und rechts und links davon.

Variation:

Ich klopfe immer gerne so lange, bis ich das Gefühl habe, durch das Brustbein hindurch auf die hintere Knochenseite des Körpers zu kommen. Aber das ist mein eigenes Empfindungsbild, es muss nicht Ihres sein.

Funktion:

Die Funktion der Thymusdrüse ist noch nicht komplett erforscht. Aber sie ist ein primäres Organ des lymphatischen Systems, also zuständig für die Produktion der weißen Blutkörperchen und der Antikörper. Klopfen Sie sich den Stress an dieser Stelle weg, wenn Sie das Gefühl haben, kurz auf die Schnelle etwas Stress loswerden zu müssen. Dann sind Sie bei der Thymusdrüse genau richtig. Das ist auch eine sehr unauffällige Übung, die man mal schnell in der Probe machen kann, ohne dass alle fragen, was man denn da macht.

5. KAPITEL: MERIDIANE

Meridiane sind elektromagnetische Bahnen, auf denen die Energie durch den Körper getragen wird. Es gibt einen Meridianverlauf und jeder Meridian behält seine Energie zwei Stunden lang, versorgt seine zugehörigen Organe mit Energie. Nach zwei Stunden gibt er die Energie an seinen Nachfolger weiter. Alles ist schön festgelegt und wenn dieses System rund läuft, dann fühlt man sich pudelwohl und kommende Stressoren haben keine Chance, dieses System zu stören.

Geraten wir in Imbalance, zum Beispiel auf körperlicher Ebene durch einen Sturz, einen Unfall oder durch einseitige Dauerbelastung, dann kann das System eine Delle bekommen. Ein Meridian hat zu viel Energie und das schadet ihm, irgendeiner oder mehrere haben dann zu wenig. Das System wird schief und man fühlt sich auch ein wenig durch den Wind oder nicht geerdet.

DIE STRESSOREN KÖNNEN VERSCHIEDENE URSACHEN HABEN:

- Auf körperlicher Ebene:
Unfall, Überanstrengung, Dauerbelastung bestimmter Muskelgruppen...
- Auf emotionaler Ebene:
Stress, Ehekrach, eine schlechte Kritik, Streit mit dem Duo-Partner, ein Dirigent, den man nicht leiden kann, ein Stück, bei dem man an seine eigenen Grenzen kommt...
- Auf chemischer Ebene:
Medikamente, falsche Nahrungsmittel, Drogen, Alkohol, toxische Umgebung, Allergie gegen irgendetwas, zu wenig getrunken...

Was kann man jetzt unternehmen, um das System wieder in Schwung zu bringen? Die Meridiane wieder aktivieren und dafür gibt es verschiedene Methoden.

Meridianaktivierung

1. Den Meridian abfahren
Dafür fahren Sie einfach den Verlauf des Meridians in seiner stärkenden Richtung ab. Den Anfangs- und den Endpunkt berühren Sie. Im Verlauf können Sie ruhig bis zu 10 cm Abstand zum Körper haben. Sie können aber auch den Körper dabei berühren.
2. Den Meridian fluten
Wenn der Meridian viel Unterenergie hat, dann kann man ihn einmal richtig hin und her zuerst aktivieren und ihm dann am Ende die richtige Richtung streichen.
Nehmen wir dafür einmal den Hauptenergie-Lieferer also das Zentralgefäß vom Schambein nach oben zur Oberlippe. Den hatten wir schon oft, jetzt wird er geflutet: Die Fließrichtung dieses Meridians ist von unten nach oben und genau in dieser Richtung beginnen wir auch. Fangen Sie unten an und bewegen Sie Ihre Hand wie eine Schaufel, die etwas hoch und runter bewegt. Heben Sie jetzt die Handschaufel nach oben an bis zur Unterlippe, dann drehen Sie die Hand um und drücken mit der Schaufel wieder die Energie nach unten. Unten vor dem Nabel oder vor dem Schambein drehen Sie wieder um und die Energie wird wieder nach oben transportiert. Machen Sie diese Auf- und Ab-Bewegung einige Male und dann beenden Sie das Fluten des Meridians mit einer Aufwärtsbewegung und berühren Sie den Endpunkt des Meridians an der Unterlippe.
3. Den Meridian halten
Diese Maßnahme bringt immer einen Ausgleich für den Meridian, egal ob er eine Unter- oder eine Über-Energie hatte. Dazu berühren Sie einfach den Anfangs – und den Endpunkt eines Meridians. Da die meisten Meridiane paarweise auf jeder Seite verlaufen müssen Sie dazu noch beachten, dass Sie auch Anfangs – und Endpunkt des gleichen Meridians halten. Legen Sie dazu eine Hand auf den Anfangspunkt des Meridians und die andere Hand auf den Endpunkt des Meridians. Achten Sie aber darauf, dass Sie die gleiche Körperseite haben. Sonst verpufft das Ganze ins Leere. Also zum Beispiel Anfangs- und Endpunkt auf der rechten Seite halten und dann warten Sie ungefähr 30 Sekunden. Wenn der Meridian gestört war, dann hat er einen leichten Puls, also es klopft ein klein wenig an diesen Stellen. Dazu muss man aber sehr sensible Fingerkuppen haben. Wenn Sie einen Puls spüren, dann halten Sie die Punkte, bis der Puls in Anfangs- und Endpunkt gleich ist. Wenn Sie nichts spüren, dann halten Sie einfach 30 Sekunden lang oder 3 bis 5 Atemzüge lang.

Sie brauchen keine Bedenken zu haben,

Sie können nichts falsch machen.

Wenn Ihr Körper diese Energie nicht braucht, dann wird er sie nicht annehmen und es geschieht einfach nichts. Wenn er die Energie braucht, dann können Sie den Körper positiv beeinflussen.

Meridianspaziergang

Um jetzt wirklich einmal genau die Meridiane zu beschreiben, machen wir zusammen einmal einen Meridianspaziergang. Das heißt, wir aktivieren alle 14 Meridiane, die um den Körper herum laufen. In diesem Falle werden wir sie alle abfahren, die Hauptmeridiane sogar jeweils dreimal und mit denen beginnen wir auch.

Zentralgefäß

Vom Schambein verläuft dieser Meridian auf der Körpermitte aufwärts nach oben bis zur Unterlippe. Fahren Sie diesen Meridian drei Mal nach oben ab.

Die Bedeutung des Zentralgefäßes ist die Möglichkeit des Aufnehmens von Energie und die Koordination des Körpers mit seiner Intuition. Außerdem wird über ihn die Gehirnfunktion aktiviert. Auch im Tai Chi oder Chi Gong wird diese Bewegung oft mit der Aufnahme von frischer Energie aus dem Raum symbolisiert. Das Zentralgefäß ist auch verantwortlich für das Speichern von Energie im Körper, die wir dann im Konzert in Klang umsetzen können. Der Anfangspunkt dieses Meridians ist Mittelpunkt und Schwerpunktzentrum des Körpers.

Der innervierte Muskel ist ein Schultermuskel.

Gouverneursgefäß

Das Gouverneursgefäß verläuft vom Steißbein über die Mitte des Rückens nach oben bis zur Oberlippe, also auch wie das Zentralgefäß aufwärts. Streichen Sie auch diesen Meridian drei Mal in Verlaufsrichtung. Das ist ein wenig kompliziert am Rücken, aber Sie wollten ja vielleicht eh etwas beweglicher werden. Beginnen Sie einfach mit einer Hand und nehmen Sie die Energie wieder auf, wenn Sie um Ihre Schulter herum sind. Die kleine entstandene Lücke macht der Energie nichts. Nutzen Sie auch einmal die andere Hand.

Der Meridian ist zuständig für die Abgabe der überschüssigen oder verbrauchten Energie. Er steht im Zusammenhang mit der Wirbelsäule und somit mit der aufgerichteten geraden Körperhaltung und den Körpergleichgewicht. Das braucht jeder Musiker.

Der dazugehörige Muskel sitzt hinten am Schulterblatt.

Danach trainieren Sie in einem Kreislauf, jeder Meridian gibt seine Energie an den Nächsten weiter und so mobilisiert der Körper seine Energie und seine Selbstheilungskräfte.

Jetzt müssen Sie auf die Uhr schauen und sich den von der Uhrzeit her passenden Meridian suchen. Mit dem beginnen Sie und machen einmal alle Meridiane durch, bis Sie wieder an der jetzigen Uhrzeit angekommen sind. Dann beschließen Sie den Meridianspaziergang wieder mit den beiden Hauptmeridianen, also dem Zentralgefäß und dem Gouverneursgefäß. Diese beiden letzten werden dann wieder jeweils drei Mal abgefahren.

Vergessen Sie nicht, dass die folgenden Meridiane alle beidseitig angeordnet sind. Das heißt, es gibt sie auf der rechten und auf der linken Körperseite. Sie verlaufen immer spiegelgleich. Daher müssen Sie jetzt immer bedenken, die Meridiane beidseitig abzufahren, sonst sind Sie ja nachher einseitig. Das brauchen wir nicht zu üben, das sind wir ja sowieso alle schon! Sie können die Meridiane parallel auf beiden Seiten gleichzeitig aktivieren oder eine Seite nach der anderen.

7 - 9 Uhr Magenmeridian

Dieser Meridian verläuft auf beiden Körperseiten vom Auge hinunter zum zweiten Zeh, also zu dem Zeige-Zeh. Beginnen Sie in der Mitte unter dem Auge und fahren Sie einmal außen um das Auge herum. Dann auf der Körpervorderseite nach unten zum zweiten Zeh zum äußeren Nagelfalz. Dieser Meridian verläuft beidseitig.

Der Magenmeridian ist Sinnbild für die Aufnahme und das Verdauen von neuem. Er hat also einen intensiven Zusammenhang mit dem Lernen, ein wichtiges Thema für uns. Das Neue soll aufgenommen werden, neue Noten sollen ins Unterbewusste verdaut werden und dort sich mit Gefühl, Intuition und Ausdruck kombinieren. Nur dann schaffen wir eine unmittelbare Interpretation des gespielten Tons ohne die sezierenden Gedanken der Überkontrolle. Außerdem steht der Magenmeridian für das Element der Erde, unserem Fundament, dem sicheren Boden unter den Füßen. Nur mit einem guten Fundament erreichen wir die höchsten Töne, nur mit Verlass auf guten Bodenkontakt können wir uns nach der erstrebten Höchstleistung strecken.

Die Hals- und Nacken-Muskeln und der Kehlkopf werden ebenso durch Ihn mit Energie versorgt wie die Fingermuskeln.

9 - 11 Uhr Milz-Pankreas Meridian

An den Füßen geht unser Meridianspaziergang direkt weiter und zwar am großen Zeh – wieder beidseitig am Körper, genau gesagt am Nagelfalz zur Körpermitte hin. Dann verläuft der Meridian die vordere Körperseite hinauf bis zur Achsel und dann senkt er sich wieder hinab zur seitlichen „BH-Linie“. Für die Herren: diese Stelle ist genau auf der Mitte zwischen Schulter und Ellbogen, aber unter dem Oberarm am Brustkorb.

Die Milz gehört zum lymphatischen System und dient zur Immunabwehr und die Bauchspeicheldrüse, also der Pankreas verarbeitet die Kohlenhydrate, also Zucker zu Fetten und Eiweißen. Mental verschafft der Meridian Ihnen eine sichere Zukunftsvision.

Als zugehörige Muskeln haben wir viele breite Rückenmuskel und auch die Muskulatur von Daumen und Greifhand.

11 - 13 Uhr Herzmeridian

Der Herzmeridian beginnt unter der Achsel und läuft innen am Arm hinunter bis zum inneren Nagelfalz des kleinen Fingers.

Der Herzmeridian gehört ins Feuerelement und dieser koordiniert die Blutzufuhr und den Energiefluss des gesamten Organismus. Das heißt, Sie erwecken im Körper Vitalität, Begeisterung, Liebe, Kraft und natürlich Feuer. Öffnen Sie Ihren Brustkorb und auch Ihr Herz und lassen Sie die volle Breitseite des Brustkorbs klingen. Lassen Sie Ihrem Herzen einmal den gebührenden Platz, damit es dem Atem auf dem Weg durch das Instrument den Ton mit herzlicher Wärme statt Druck begegnet. Der passende Muskel ist ein Schultermuskel, der eine drehende Bewegung macht.

13 - 15 Uhr Dünndarmmeridian

Am kleinen Finger geht es weiter: Jetzt nehmen wir als Anfangspunkt den äußeren Nagelfalz und laufen an der Außenseite des Armes nach oben über die Schulter. Nach einem kleinen Abstecher über den Kiefer geht's zum Kiefergelenk vor dem Ohr.

Sie aktivieren hier den Dünndarmmeridian, der durch seine Wand die kleinsten Bestandteile der Nährstoffe in den Organismus abgibt. Er gehört auch zum Feuerelement und ist oft betroffen bei Schulterproblemen und Problemen mit dem Unterkiefer und Nasennebenhöhle.

Die enervierten Muskeln sind die Oberschenkelmuskulatur und, wichtig für Sänger und Bläser, die Bauchmuskeln.

15 - 17 Uhr Blasenmeridian

Der Meridian beginnt am inneren Augenwinkel und verläuft zunächst hoch über den Kopf und dann auf dem Rücken rechts und links ein wenig neben der Wirbelsäule nach unten bis zum kleinen Zeh, äußerer Nagelfalz.

Der Blasenmeridian gehört zum Wasserelement und er ist für den Fluss der Flüssigkeiten im Körper und auch für den Fluss der Emotionen zuständig. Die Muskulatur betreffend sorgt er für leichtes Strecken und Dehnen. Damit sorgt er auch viel für das innere und äußere Gleichgewicht. Das Wasserelement hat ebenfalls mit Angst und Furcht zu tun, also aktivieren Sie Ihren Mut und Ihre fließende Muskelbewegung über den Blasenmeridian.

Die Muskeln, die dieser Meridian versorgt, sind viele Fußmuskeln und die Rückenmuskulatur an der Wirbelsäule.

17 - 19 Uhr Nierenmeridian

Gerade beim kleinen Zeh aufgehört, geht es jetzt an der Fußinnenwölbung unter dem großen Zeh weiter. Sie fahren an der Beininnenseite vorne nach oben und enden an den oft genannten Mulden rechts und links neben dem Brustbein, unterhalb des Schlüsselbeins.

Der Nierenmeridian gehört zum Wasserelement und kontrolliert die Ausscheidung von Giftstoffen und den Transport von Flüssigkeiten. Die Muskulatur, die enerviert wird, finden Sie an der Hüfte, an der Lendenwirbelsäule und am Nacken. Dadurch wird wieder auch der Zusammenhang zwischen Becken, Nacken und Unterkiefer deutlich, denn dieser Meridian innerviert beides.

19 - 21 Uhr Kreislauf-Sexus Meridian

Der Meridian beginnt seitlich der Brustwarze und läuft beidseitig an der Arminnenseite hinunter bis zur daumenseitigen Fingerbeere des Mittelfingers.

Der Kreislauf-Sexus-Meridian ist sozusagen die Batterie des Körpers auf hormoneller, muskulärer und energetischer Ebene. Der Meridian arbeitet auch für die muskuläre und seelische Entspannung. Das Element Feuer kennen wir ja bereits vor den oberen Meridianen, wir durchlaufen das Feuerelement während des Spaziergangs zwei Mal.

Der Meridian bringt Energie an die Muskeln von Hüfte, Gesäß und Beine.

21 - 23 Uhr Dreifach Erwärmer

Der Verlauf des Dreifach Erwärmers ist vom äußeren Nagelfalz des Ringfingers an der Außenseite des Armes nach oben. Er macht eine Schleife um das Ohr und endet am äußeren Ende der Augenbraue.

Der Dreifach Erwärmer, der zum Feuerelement gehört, koordiniert drei Bereiche, die den Körper erwärmen: Die Atmung, die Hormone mit der Schilddrüse und den Stoffwechsel. Er bildet zusammen mit dem Herzmeridian die Batterie des Körpers und organisiert die Zusammenarbeit der Organe im Körper. Er kontrolliert den Stoffwechsel, den Kampf-Flucht-Reflex, die Nebennieren und die Hormone.

Ein Schultermuskel gehört zu ihm und mehrere Beinmuskeln

23 – 1 Uhr Gallenblasenmeridian

Dieser Meridian verläuft in vielen Schlingen um den Kopf, da muss man einmal genauer hinschauen. Wir beginnen beidseitig am äußeren Augenwinkel und fahren in Richtung Ohr. Über dem Ohr macht er dann eine kleine Schleife nach oben. Über die Schläfe geht es dann weiter hinter das Ohr zum Hinterhaupt. Dann macht er kehrt und verläuft wiederum nach vorne an die Stirn. Um dort wieder die Richtung zu wechseln und dann wieder über den Kopf und über das Hinterhaupt seitlich den Körper entlang nach unten zu laufen. Endpunkt ist der äußere Nagelfalz der vierten Zehs.

Es ist ein Meridian, dem gerne mal bei Stress die Galle überkocht. Da er sich mehrmals um den Kopf schlängelt, ist er oft bei Kopfschmerzen und Migräne, bei Gleichgewichtsstörungen und bei fehlerhafter Körperkoordination beteiligt. Am Hinterkopf sind auch wichtige Punkte vom Übergang Hinterkopf in den Nacken, die man dann auch gut massieren kann. Das zugehörige Holzelement steht für Neues und für Wachstum und die Meridianfunktion ist die Regulierung des Fettstoffwechsels.

Die Muskeln dieses Meridians sind an der Schulter und an den Knien.

1 – 3 Uhr Lebermeridian

Eben am vierten Zeh angekommen geht es am großen Zeh weiter. Wir beginnen am äußeren Nagelfalz des großen Zehs. Vor dort aus läuft der Meridian einfach die Innenseite des Beines hoch über die Taille und zur jeweiligen Mitte des Brustkorbes, also zum Rippenansatz.

Der Lebermeridian im Holzelement hat viel mit der Augenenergie zu tun und mit der Muskulatur des Schultergürtels, außerdem sind seine Aufgaben die Entgiftung des Körpers und die Aktivierung der Immunabwehr.

3 - 5 Uhr Lungenmeridian

Ich erwähnte ganz zu Beginn, dass man nicht gut atmen kann, wenn man den Daumen fest zu drückt und jetzt haben wir hier die Erklärung dafür. Der Beginn des Lungenmeridians oben am Brustkorb in der Nähe des Schultergelenks und er endet an der Seite des Daumennagelfalz, die zur Körpermitte zeigt.

Der Lungenmeridian ist zum Gasaustausch wichtig und somit Hauptlieferant von neuer Energie. Er sorgt auch für den Abtransport der verbrauchten Energie. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird durch den Lungenmeridian auch die Energie durch den gesamten Körper transportiert. Mit diesem Meridian sind wir im Metallelement und dieses steht für Toleranz und Willensstärke.

Als Muskulatur haben wir viele, die mit Atmung zu tun haben, also Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln und einige Schultermuskeln.

5 – 7 Uhr Dickdarmmeridian

Der Dickdarmmeridian beginnt am äußeren Nagelfalz des Zeigefingers und läuft zur Körpermitte außen den Arm hoch bis zum Nasenflügel.

Der Dickdarmmeridian ist für die Abfallentsorgung zuständig. Damit meine ich nicht nur die Arbeit des Dickdarms, den Körper von Abfallstoffen zu entlasten, sondern auch die psychische Entlastung. Verbrauchte Energie loswerden ist in der chinesischen Medizin eine wirksame Aufgabe. Geben Sie das Alte ab und nehmen Sie neue, unverbrauchte Energie und neue Ideen auf.

Die passenden Muskeln liegen um die Hüfte herum an Rumpf und an Oberschenkeln.

Wenn Sie nun hier unten angekommen sind, schauen Sie, ob Sie Ihre Uhrzeiten alle aktiviert haben oder steigen Sie wieder beim Magenmeridian ein. Zum Schluss aktivieren Sie wieder drei Mal die beiden Hauptmeridiane.

Körper abklopfen

Das war die ganz umfangreiche Aktivierung der Meridiane, aber das müssen Sie nicht immer auswendig parat haben. Sie können auch einfach den Körper in verschiedenen Richtungen abklopfen, um die Meridiane auch zu aktivieren. Dies haben wir ja schon vorne im Kapitel Energie gemacht. Ich möchte es nur hier wieder erwähnen, weil es auch hier hingehört. Nun kennen Sie nämlich mit den Meridianrichtungen die Erklärungen für die Klopfrichtungen.

Farben

Es gibt tatsächlich noch eine Art, den Meridianen zu sagen, dass sie wieder mehr arbeiten sollen, nämlich über Farben.

Ok, verwunderlich in einer Welt, die eigentlich auf der Bühne nur immer in schwarz-weiß erscheint. Wenn Sie aber eine besondere Aktivierung eines Meridians brauchen, warum dann nicht einmal etwas Buntes drunter?

Wenn Sie zum Beispiel zu viel gesungen haben in der Generalprobe, dann brauchen Sie vermehrt Energie auf dem Magenmeridian. Der gehört zum Erd-Element, also greifen Sie beherzt zu einem knallgelben Schal oder zu gelber Unterwäsche!!!

Witziger Weise werden Sie dann hören, wie gut Ihnen diese Farbe steht!

Welche Farbe für was?

rot steht für	Feuer
gelb für	Erde
blau für	Wasser
weiß oder grau für	Metall
grün für	Holz

Variationen

Wenn Sie jetzt heute gerade keine gelbe Unterwäsche auf Konzertreise dabei haben, dann helfen vielleicht auch gelbe Strümpfe. Oder einfach ein vorgestellter gelber Kreis, den Sie um sich herum visualisieren. Damit kann ich mir

- viel Feuer bringen,
- viel Erde gegen meine Aufregung,
- viel blauen Fluss, wenn ich merke, dass ich mich verkrampfe,
- viel Metall, wenn ich merke, dass ich einknicke und keine Kraft mehr habe oder
- viel grünen Unternehmungsgeist für etwas Neues auszuprobieren

Funktion

Farben wirken nicht nur auf die Augen, sondern auch als Schwingungen auf das Unterbewusstsein und auf die Emotionen. In der Kinesiologie wird viel mit Farben gearbeitet, um auch diese Schwingungen nutzen zu können. Unterschätzen Sie die Wirkung der Farben nicht, obwohl Sie der Zusammenhang mit der TCM vielleicht verwundern wird. Aber Sie haben bestimmt auch schon oft das Gefühl gehabt, heute unbedingt einen roten Pulli anziehen zu wollen oder heute mussten es unbedingt die grünen Schuhe sein. So würde ich auch immer empfehlen, in kalten Kirchen rote Strümpfe anzuziehen oder bei heißem Wetter die rote Farbe zu meiden, weil Sie Ihnen zusätzlich einheizt.

*Das alles ist zurückzuführen auf die 5 Elemente der TCM mit
ihren Meridianen*

Energie, hier in Form von Farbe!

Nach den Farben der 5 Elemente wählt ein Kinesiologe auch die Kinesio-Tapes für die Muskulatur aus: rot für Aktion und blau für Beruhigung. Warum also nicht einfach einmal einen blauen Schal über eine verspannte Nackenmuskulatur legen?

Und ein Beispiel direkt aus der Konzertwelt: Schwarz ist übrigens Schutz...

6. KAPITEL: BALANCE UNTER STRESS

Viele Übungen haben wir jetzt besprochen, viele haben eine körperliche Wirkung, andere eine emotionale oder mentale. Einige haben uns Energie gegeben, uns locker gemacht oder uns aufgerichtet. Was aber noch fehlt ist die Verbindung von allem.

Was tut denn jetzt so ein Kinesiologe

und wozu soll das dienen?

Wir brauchen auf der Bühne einen möglichst frei und zuverlässig agierenden Körper. Emotionen, die uns unterstützen und die uns nicht hemmen. Und wir brauchen Gedanken, die uns auf einen guten Kurs bringen. Leider hat man, vor allem wenn man auswendig musiziert, vermeintlich den Kopf frei für alle möglichen Gedanken. Man denkt zum Beispiel darüber nach, warum dieser finster blickende Mann in der ersten Reihe wohl gekommen ist, oder ob ihm das gefällt, was man gerade spielt. Man denkt darüber nach, wie schlecht man gerade die vergangene Stelle gespielt hat und macht sich darüber innerlich noch minutenlang fertig und derweil passieren noch 3 Fehler. Kopfkino kann sehr lästig sein und es behindert uns mehr, also wir uns eingestehen wollten. Wir müssen uns unterstützen, bevor wir uns auf die Bühne begeben, denn der Weg in ein negatives Kopfkino kann sehr breit sein und endet vermutlich in einer Sackgasse. Wir brauchen also auch Übungen, die unsere Gehirn wieder locker machen oder im Gehirn Bereiche aktivieren, die wir vorher noch gar nicht kannten. Vor allem irgendwelche Bereiche, die uns positiv beeinflussen und nicht fertig machen. Wenn wir uns fertig machen, dann schalten wir uns dadurch unsere Muskulatur ab. Die Kompensation beginnt. Wir brauchen keine abgeschalteten Muskeln, sondern eine unternehmungslustige, positive Power! Das Witzige dabei ist, dass Sie diese Übungen jetzt schon aus den vorherigen Kapiteln kennen. Sie wissen nur noch nicht, wie Sie sie einsetzen können.

DER MUSIKER AUF DER SUCHE

Es ist ein erhebendes Gefühl, wenn man einem Musiker zuschauen und zuhören darf, der seinen ganzen Körper und sein ganzes Gehirn zum Musizieren nutzt.

Ein ausbalancierter Körper kann auf alles reagieren.

Die Aufzählung der Übungen im Kapitel vorher war geordnet nach Körperbereichen und Emotionen. Haben Sie also einen Schüler, der immer schrecklich verspannte Schulter hat, dann schauen Sie bei dem Schulter-Nacken-Kapitel hinein und turnen Sie diese Übung mit ihm zu Beginn des Unterrichts durch oder geben Sie ihm die Übung mit nach Hause. Ich habe schon oft die Erfahrung gemacht, dass Schüler sich sehr wohl die Übungen behalten, die gut für sie sind, und diese dann im Bedarfsfall aus den Tiefen des Gedächtnisses hervorzaubern. Manchmal ist es aber genau die richtige Übung, die dem Schüler total merkwürdig und äußerst abwegig vorkommt.

Und denken Sie daran, die Bedeutung der Übungen ist nicht nur körperliche, sondern es gibt auch immer eine Aktivierung im Gehirn. Denn durch die Übungen wird nicht nur der Körper genutzt, sondern auch die dazu gehörigen Gehirnbereiche, wie Sie schon gelesen haben. Eine Bewegung von rechts nach links bewirkt eine Reizleitung von links nach rechts im Gehirn.

Mittellinienbewegungen

Mittellinienbewegungen überkreuzen die Mittellinie oder nutzen diese als Fixpunkt. Im Gehirn hätten wir immer eine Nutzung der beiden Gehirnhälften und eine Vernetzung der beiden. Wenn Sie sich noch erinnern können, dann war das die Kommunikation zwischen dem Logiker und dem Künstler. Werfen wir einmal einen Blick auf die Zusammenarbeit der Gehirnhälften beim Musizieren:

<i>Logische Gehirnhälfte linke Seite</i>	<i>Künstlerische Gehirnhälfte rechts Seite</i>
Kurzzeitgedächtnis	Langzeitspeicher
das Individuum, der Einzelkünstler, der Solist, die Muskelarbeit des einzelnen Muskels	Das Ensemble, die Einheit mit Raum und Musik, die Teamfähigkeit, Muskelkoordination
feste Regeln, Disziplin, Vertrautes, Sicherheit	Chaos, Raum für Kreativität, Neues, Abwägen, Spontanität, Impulsivität
Rituale, Disziplin, Motivation	Begeisterung, kreative Pause
Analyse, Details, Motivik, Präzision	Synthese, Überblick, musikalische Bögen, Agogik
Kontrolle, Zeitmanagement, Termine	Fühlen, Emotion, Selbstbewusstsein
Fachkenntnis, Realität	Einsicht, Phantasie
Text, Rhythmus	Wortbedeutung, Assoziation, Ausdruck, Melodie
Verstand, Kontrolle von Gefühlen	Ausdruck, Fließen lassen von Gefühlen
Takt, Suche nach Unterschieden	Melodie, Finden von Ähnlichkeiten
Instrumentaltechnik	Freude am Musizieren

Mittellinienbewegungen sind:

- Bauchatmung: fördert die Konzentration und das Finden der Körpermitte
- Beckenmassage: ermöglicht eine bessere Beckenstellung in der Körpermitte und Finden des Körperschwerpunkts
- Brille: liegende Achten sind immer Mittellinienbewegungen
- Delphin: sind auch seitliche liegende Achten
- Dirigent: visuelle Mittellinie und lockere Schulter- und Armbewegung
- Energie rechts – links: unterm Schlüsselbein die Energie und die Durchblutung fördern links rechts
- Entfesselungskünstler: Überkreuz, ein Grundprinzip der Mittellinienbewegungen
- Geiger: Hals- und Nackenlockerung über die Mitte
- Kleeblatt: Nackenkoordination in Form der liegenden Acht
- Kombination der Energieübungen: immer in Kombination mit Überkreuz
- Kritiker: geht auch Überkreuz im Zusammenhang mit Kiefer und Ohr
- Liegende Acht für die Augen: Augenenergie und als Fixpunkt die Mitte der liegende Acht
- Liegende Achten in allen Variationen kommen Sie vor, Seien Sie kreativ
- Nackenrolle: an der Körpermitte immer der tiefste Punkt
- Neubahnung: Kombination von Überkreuz und Einseitig – sehr wirkungsvoll!
- Schaukel: Arme über Kreuz und hin und her schwanken – Finden der auditiven Mitte
- Schulter-Acht: ist eigentlich auch eine große, große liegende Acht
- Springbrunnen: Energie nach oben auf der vorderen Körpermitte
- Überkreuzbewegung: Die Ur-Übung der Mittellinienbewegungen
- X denken: die Mitte als Fixpunkt im Körper

Längungsbewegungen

Längungsbewegungen bedeutet Dehnen und Längen verspannter Muskulatur. Sie bearbeiten die Muskulatur, die sich wegen des Kampf-Flucht-Reflexes verkürzt hat. Aber auch diese wirken im Gehirn als Kommunikation von vorne nach hinten. Das vordere Gehirn wäre dann hinter der Stirn die vordere Großhirnrinde und hinten unten haben wir den ältesten Teil des Gehirns, das Stammhirn.

<i>Vorderes Gehirn</i>	<i>hinteres Gehirn</i>
Großhirn	Stammhirn
Schaltzentrale, Reizverwaltung, überdachte Reaktionen, Abwägen und kontrollierte Reaktion	über Reflexe werden die schnellsten Bewegungen kontrolliert, aber auch ohne Kontrolle und ohne Überlegung.
Sprachzentrum, Phantasie, musikalische Idee	schnelle Körperkoordination, Lagenwechsel, automatisierte Technik
Gegenwart	Vergangenheit
Kurzzeitgedächtnis	Gedächtnis

Die Längungsbewegungen sind auch toll für Leute, die eine zu hohe Spannung im Körper haben. Meistens ist der Kampf-Flucht-Reflex hier noch aktiv und die Spannung geht nicht ohne das Turnen der Übungen wieder aus Muskeln und Gelenken heraus. Für einen lockeren Körper und eine lockere Reizleitung wären also die Längungsbewegungen zu empfehlen.

Längungsbewegungen sind:

Aktivierung des Lymphatischen Systems: die Lymphe baut Schlackstoffe aus Muskulatur ab

Armbänder: Aktivierung der Unterarm- und Fingermuskeln

Beckenmassage: Massage der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Dehnen der Hals – Nackenmuskulatur: neue Energie in drei Kopfpositionen

Delphin: Dehnung der Schulter und Weitung des oberen Brustkorbs

Energie vorne – hinten: Hand auf Bauchnabel und Hand auf Steißbein, Energieaktivierung

Erdungspunkte: Erdung für bessere Körperaufrichtung

Fechter: Selbstbewusstsein, neue Beckenstellung, Lockerung der Schulter

Geiger: Dehnung der Hals-Wirbelsäule mit Unterkiefer und Ohr

Fußmassage: neue Körperhaltung und Lockerung über Fußsensoren

Körper-PACE: angeschaltete Muskeln arbeiten besser

Kritiker: Dehnung der Halswirbelsäulen-, Schulter-, Unterkiefer- und Ohrmuskeln

Lass Dich nach vorne fallen: Dehnung der hinteren Rückenmuskulatur

Meridianaktivierung: durch angeschaltete Muskulatur weniger Kompensation im Körper

Meridianspaziergang: mehr Energie und weniger Stress durch Kompensation

Nackenrolle: Dehnung der Hals-, Nacken- Schulter, Unterkiefer Muskulatur

Neubahnung: bessere Koordination bringt weniger Stress

Oberkörperrotation: Dehnung der Torsos zur Aktivierung der unbewusst arbeitenden Rumpfmuskulatur

Organist: Lockere Statik ermöglicht obere Lockerung

Tiefe Hocke: Aktivierung der Ur-Kräfte im Becken

Schaukel: lockere Dehnung vom Nacken und Reflexpunkte am Hinterkopf

Schulterpower: Dehnen von Hals, Nacken, Schulter; Energie für Arme, Hände und Kehlkopf

Strecker der hinteren Körperseite: Dehnung der hinteren Waden, mit Unterkiefer und Zungenbein

Verbeuger: Dehnung hintere Rücken- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Wasser: ohne Wasser kann der Körper keine Reizleitung vollführen

Zungengymnastik: lockere Zunge, lockere Statik, lockerer Nacken, lockerer Kehlkopf

Energieübungen

Wir haben auch viele Übungen gehabt, um wieder Energie in den Körper zu bringen. Im Gehirn wirken die Übungen auch und zwar wie im Körper geht die Energie von unten nach oben und wieder zurück. Dabei streifen wir im Gehirn oben die Großhirnrinde, dann im Mittelhirn das limbische System und unten haben wir das Kleinhirn und das Stammhirn.

<i>Oberes Gehirn</i>	<i>Mittelhirn</i>	<i>unteres Gehirn</i>
Großhirnrinde	Limbisches System	Kleinhirn und Stammhirn
Schaltzentrale, Reizverwaltung, überdachte Reaktionen, Abwägen und kontrollierte Reaktion	Verarbeitung und Wertung aller Reize, die in der Großhirnrinde ankommen.	Kontrolle der Motorik, Koordination, Automatische Bewegungen, Triebe
Sprachzentrum, Phantasie, musikalische Idee	Zentrum unserer Emotion und Gefühle	schnelle Körperkoordination, Lagenwechsel, automatisierte Technik
Kurzzeitgedächtnis	Freude am Musizieren	Gedächtnis

Wenn wir also nicht nur fokussiert sein wollen auf das Erreichen unseres Ziels und einer besseren Technik; wenn wir unsere Freude beim Musizieren vergessen oder wenn wir uns energetisch nicht in der Lage sehen, eine kleine Rechnung auszurechnen, oder bis 4 zu zählen, dann sollten Energieübungen her!

Energieübungen sind:

Aktivierung des Lymphatischen Systems: Lymphe transportiert Giftstoffe aus der Muskulatur

Allround-Zwerchfell-Aktivierung: richtige Atmung gibt immer Energie

Armbänder: Energie für Handgelenke und Hand und Finger Muskeln

Augenenergie: über die Endpunkte des Nierenmeridians rechts und links vom Brustbein

Bauchatmung: richtige Atmung gibt echte Energie

Beckenmassage: Befreiung des Kreuzbeines damit die Wirbelsäule besser schwingt und sich hält

Brille: liegende Achten um die Augen für mehr Augenenergie

Energie oben – unten: die Endpunkte der beiden Hauptmeridiane an Ober- und Unterlippe

Energie rechts – links: Endpunkt Nierenmeridian, Energie für Augen und Gehirn

Energie vorne – hinten: Aktivierung der guten Statik über Bauchnabel und Steißbein

Entfesselungskünstler: Aktivierung der vom Unterbewusstsein gesteuerten Haltungsmuskulatur

Erdungspunkte: Aktivierung den Zentralgefäß, Hauptenergielieferant

Farben: sind auch Energie

Fußmassage: kleine Sensoren bestimmen unsere innere und äußere Haltung

Gähnen: Frischer Sauerstoff und Dehnung der Kiefermuskulatur

Hinterhauptpunkte: Aktivierung des Engpasses am Gallenblasenmeridian für Gleichgewicht

Hören lernen: innere Achtsamkeit durch hörende Aufmerksamkeit

Knotenübung: allgemeine Energiesammlung durch Konzentration auf Körpermitte

Körper ausstreichen: Meridiane werden aktiviert

Körper-PACE: den Körper dreidimensional aktivieren

Kombination der Energieübungen: ein schönes Energie-Programm

Meridianaktivierung: spezielle Energie

Meridianaufrichtung: Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant

Meridianspaziergang: haben alle Meridiane Energie, dann läuft das System optimal
Ohraktivierung: Aktivierung von über 400 Akkupressurpunkten über das Ohr
Rückenatmung: bessere Atmung bringt mehr Sauerstoff
Springbrunnen: Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant
Thymusdrüse klopfen: Thymusdrüse arbeitet gegen Stress
Tiefe Hocke: Aktivierung der inneren unteren Haltungsmuskulatur
Überblickspunkte: Aktivierung des Gouverneursgefäßes, Aufrichtung der Wirbelsäule
Vorhang zu: Augenenergie über Tiefenentspannung der Augenmuskeln
Wasser: gibt Energie, nicht tauschen mit Kaffee
X denken: halten Sie Ihre Energie in der Körpermitte fest, lassen Sie diese nicht fallen!
Zwischenrippenmuskelatmung: Muskulatur für Atmung und für Haltung und Aufrichtung

Warum diese Übungen auch im Gehirn wirken? Ganz einfach, weil sich das Gehirn über die Reizleitung der Gliedmaßen mit angeregt wird. Aus der Bewegung ist unser Gehirn entstanden, jetzt wird es durch Bewegung wieder aktiviert.

Und da sich einige Übungen prima für mehrere Bereiche eignen, hier eine detaillierte Auflistung der Einsatzbereiche der Übungen.

Kopf, Nacken, Schultern und Halsbereich

Allround-Zwerchfell-Aktivierung:	enger Zusammenhang von Atmung und Kiefer, Hals und Nacken
Atembilder:	freier Atem gleich freier Nacken
Augenenergie:	Energie für Stimmsitz und Nasenbereich
Bauchatmung:	Zwerchfellatmung für ein lockeres Zungenbein und Kehlkopfabsenkung
Beckenmassage:	Becken und Nacken sind ein Organ
Brille:	Energie im Nasenbereich
Dehnen der Hals – Nackenmuskulatur:	um wieder Energie in die Muskulatur zu bekommen
Delphin:	seitliche liegende Acht für den Schulterbereich
Dirigent:	lockere Schultern
Erdungspunkte:	freie Kieferöffnung
Farben:	rot bei Energiemangel, blau für Schmerzen, denn Schmerz ist Überenergie
Fechter:	gute Statik unten ermöglicht freies Arbeiten im oberen Körper
Fußmassage:	wenn die Sensoren den Körper aufrichten, dann wird es locker
Geiger:	lockere Bewegung des Bereichs mit Ausatmung
Gerade stehen:	alle Punkte seitlich am Körper im Lot, dann hat die Haltung wenig Arbeit
Gähnen:	Sauerstoff und Energie für Ohren, Nacken und Unterkiefer
Gute Sitzposition:	Sitzbeinhöcker für obere Freiheit
Hinterhauptpunkte:	Energie für den Nacken
Hören lernen:	innere Achtsamkeit durch hörende Aufmerksamkeit, aktive Ohren
Inhibierte Bauchmuskeln:	ohne gerne arbeitende Bauchmuskeln keine aktive und lockere Ausatmung
Kombination der Energieübungen:	beinhaltet auch Übungen für Hals-Nackengebiet
Kleeblatt:	liegende Acht für eine Koordination der Nackenmuskulatur
Kritiker:	Unterkiefer und Nacken sind ein Organ
Lass Dich nach vorne fallen:	Dehnung der Rückenmuskulatur mit viel Kopf hängen lassen
Meridianaktivierung:	weniger Kompensation ergibt mehr Energie
Meridianaufrichtung:	Energie für die Wirbelsäule
Nackenrolle:	Dehnung und Koordination der Muskulatur
Oberkörperrotation:	Dehnung und Neu-Spannung der Muskulatur im Oberkörper
Ohraktivierung:	Energie für die Ohren und den Kiefer
Organist:	der Körper spiegelt lockere Statik von unten nach oben
Rückenatmung:	Atmungsmuskulatur ist bis auf das Zwerchfell die Haltungsmuskulatur
Schaukel:	weiches Umarmen mit Dehnung
Schulter-Acht:	spielerische Bewegung für den ganzen Körper
Schulterpower:	gibt dem Schulter-Nackengebiet mehr Durchblutung – auch dem Kehlkopf
Strecker der hinteren Körperseite:	unten locker spiegelt der Körper nach oben
Tiefe Hocke:	Aktivierung Beckenbodenmuskulatur und Zwerchfell und lockert verkrampfte Schultern
Überblickspunkte:	Aktivierung des Gouverneursgefäßes, Energie für die Wirbelsäule
Verbeuger:	Entspannung unten bringt Entspannung oben
Wasser:	für gute Reizleitung und für lockere Muskulatur
X denken:	Aktivierung des Körpermittelpunkts und Entlastung der Schultern
Zungengymnastik:	lockeres Zungenbein
Zwischenrippenmuskelatmung:	Aktivierung der Randbereiche des Zwerchfells

Unterkiefer und Atmung

Allround-Zwerchfell-Aktivierung:	enger Zusammenhang von Atmung und Kiefer
Atembilder:	freier Atem gleich freie Mundöffnung
Augenenergie:	Energie für Stimmsitz und Nasenbereich
Bauchatmung:	Zwerchfellatmung für ein lockeres Zungenbein und Kehlkopfabsenkung
Beckenmassage:	Becken und Unterkiefer sind ein Organ
Brille:	Energie im Nasenbereich
Dehnen der Hals – Nackenmuskulatur:	Energie für die Kehlkopfeinhängemuskulatur
Erdungspunkte:	freie Kieferöffnung
ESR - Emotionale Stress Reduzierung:	bei emotionalen Problemen mit „den Mund aufmachen“
Fechter:	gute Statik unten ermöglicht freies Arbeiten oben
Fußmassage:	wenn die Sensoren den Körper aufrichten, dann wird es locker
Geiger:	lockere Bewegung der Unterkiefermuskulatur mit Ausatmung
Gerade stehen:	alle Punkte seitlich am Körper im Lot, dann macht Haltung wenig Arbeit
Gähnen:	Sauerstoff und Energie für Unterkiefer
Gute Sitzposition:	Sitzbeinhöcker für obere Freiheit, gute Beckenhaltung für gute Atmung
Hinterhauptpunkte:	Energie für den Nacken, lockere Kieferöffnung
Hören lernen:	innere Achtsamkeit durch hörende Aufmerksamkeit, aktives Hören
Inhibierte Bauchmuskeln:	ohne Bauchmuskeln keine aktive Ausatmung, keine Kehlkopfabsenkung
Kleeblatt:	Koordination der Nackenmuskulatur
Kombination der Energieübungen:	beinhaltet auch Übung für Unterkiefer
Kritiker:	Unterkiefer und Nacken sind ein Organ
Lass Dich nach vorne fallen:	Dehnung der Rückenmuskulatur mit viel Kopf hängen lassen
Liegende Acht für die Augen:	Energie für die oberen Unterkiefermuskeln
Meridianaktivierung:	weniger Kompensation ergibt mehr Energie, vor allem Magenmeridian
Meridianaufrichtung:	Energie für die Wirbelsäule, Zungenbein wird frei
Nackenrolle:	Dehnung und Koordination der Muskulatur
Oberkörperrotation:	Dehnung und Neu-Spannung der Muskulatur im Oberkörper
Ohraktivierung:	Energie für die Ohren und den Kiefer
Organist:	der Körper spiegelt lockere Statik von unten nach oben
Rückenatmung:	Atmungsmuskulatur ist bis auf das Zwerchfell die Haltungsmuskulatur
Schaukel:	weiches Umarmen mit Dehnung
Schulterpower:	Durchblutung Kehlkopf
Strecker der hinteren Körperseite:	unten locker spiegelt der Körper nach oben
Thymusdrüse klopfen:	lockere Halsmuskulatur
Tiefe Hocke:	Aktivierung Beckenbodenmuskulatur und Zwerchfell
Überblickspunkte:	Aktivierung des Gouverneursgefäß, Energie Wirbelsäule
Verbeuger:	Entspannung unten bringt Entspannung oben
Wasser:	für gute Reizleitung und für lockere Muskulatur
X denken:	Aktivierung des Körpermittelpunkts und Entlastung des oberen Körpers
Zungengymnastik:	lockeres Zungenbein
Zwischenrippenmuskelatmung:	Aktivierung der Randbereiche des Zwerchfells

Füße und Unterschenkel

Beckenmassage:	Massage der hinteren Oberschenkelmuskulatur für eine lockere Statik
Delphin:	wunderbare Ganzkörperbewegung
Farben:	vergessen Sie die roten Socken in der kalten Kirche nicht
Fechter:	Selbstbewusstsein mit verschiedenen Beckenhaltungen
Fußmassage:	Fußmassage für eine bessere Statik
Gerade stehen:	wenn der Körper im Lot ist, dann kann man sich um wichtigere Dinge kümmern als Haltung
Hinterhauptpunkte:	Füße sind wichtig für Gleichgewicht
Körperbalance:	immer wieder trainieren für mehr Souveränität
Meridianspaziergang:	für die Füße vor allem Blasen und Nieren-Meridian
Neubahnung:	bessere Koordination bringt weniger Stress, Kombination von Über Kreuz und Einseitig – sehr wirkungsvoll!
Organist:	Lockerung der hinteren Unterschenkelmuskulatur, gut für freies Sprechen
Schulter-Acht:	da sind auch lockere Knie wichtig
Strecker der hinteren Körperseite:	Dehnung der hinteren Unterschenkel
Tiefe Hocke:	Aktivierung der Ur-Kräfte im Becken und der inneren unteren Haltungsmuskulatur
Überkreuzbewegung:	Die Ur-Übung der Mittellinienbewegungen
Verbeuger:	Koordination von Füßen, Becken und lockerer Schulterpartie

Becken und Körperhaltung

Bauchatmung:	Atemzentrum, Energiezentrum und Schwerpunktzentrum ist der Bauch
Beckenmassage:	Befreiung des Kreuzbeines, die Wirbelsäule schwingt besser
Energie vorne – hinten:	Aktivierung der guten Statik über Bauchnabel und Steißbein
Entfesselungskünstler:	Aktivierung der vom Unterbewusstsein gesteuerten Haltungsmuskulatur
Erdungspunkte:	Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant
Fechter:	Selbstbewusstsein, neue Beckenstellung
Fußmassage:	neue Körperhaltung und Lockerung über Fußsensoren
Gerade stehen:	alle Punkte seitlich am Körper im Lot, dann hat die Haltung wenig Arbeit
Gute Sitzposition:	Sitzbeinhöcker für obere Freiheit
Hinterhauptpunkte:	Aktivierung des Engpasses am Gallenblasenmeridian für Gleichgewicht
Inhibierte Bauchmuskeln:	ohne Bauchmuskeln keine aktive Ausatmung und keine gute Haltung
Knotenübung:	allgemeine Energiesammlung durch Konzentration auf Körpermitte
Körper ausstreichen:	Meridiane werden aktiviert
Körperbalance:	immer wieder trainieren für mehr Souveränität
Körper-PACE:	den Körper dreidimensional aktivieren
Lass Dich nach vorne fallen:	Dehnung der hinteren Rückenmuskulatur
Meridianaktivierung:	durch angeschaltete Muskulatur weniger Kompensation im Körper, weniger Kompensation ergibt mehr Energie
Meridianaufrichtung:	Energie für die Wirbelsäule
Meridianspaziergang:	mehr Energie und weniger Stress durch Kompensation
Neubahnung:	bessere Koordination bringt weniger Stress
Oberkörperrotation:	Dehnung und Neu-Spannung der Muskulatur im Oberkörper
Organist:	Lockerung der hinteren Unterschenkelmuskulatur, gut für freies Sprechen
Rückenatmung:	Atmungsmuskulatur ist bis auf das Zwerchfell die Haltungsmuskulatur
Schulter-Acht:	Ganzkörperübung mit Betonung auf Schulterbereich, aber Becken muss locker sein
Strecker der hinteren Körperseite:	Dehnung der hinteren Unterschenkel
Tiefe Hocke:	Aktivierung der inneren unteren Haltungsmuskulatur
Überkreuzbewegung:	Die Ur-Übung der Mittellinienbewegungen
Verbeuger:	Koordination von Füßen, Becken und lockerer Schulterpartie
X denken:	Aktivierung des Körpermittelpunkts

Hände und Ellbogen

Armbänder:	Energie für Handgelenke und Hand und Fingermuskeln
Delphin:	Ganzkörperbewegung mit viel Bewegung auch der Unterarme
Entfesselungskünstler:	Dehnung der Hand- und Fingermuskeln durch Hände über Kreuz verschränken
Knotenübung:	allgemeine Energiesammlung durch Konzentration auf Körpermitte, Dehnung der Hand- und Fingermuskeln durch Hände über Kreuz verschränken
Liegende Achten	das geht auch einmal mit jedem einzelnen Finger
Meridianaktivierung:	weniger Kompensation ergibt mehr Energie
Oberkörperrotation:	Dehnung und Neu-Spannung der Muskulatur im Oberkörper
Schulterpower:	Energie für Arme und Hände
X denken:	Stellen Sie sich ein X hinter Ihrem Rücken vor, wenn Sie viel Ihre Hände gebrauchen

Augen

Augenenergie:	über die Endpunkte des Nierenmeridians rechts und links vom Brustbein,
Brille:	liegende Achten um die Augen für mehr Augenenergie,
Energie rechts – links:	Energie für Augen und Gehirn
Springbrunnen:	Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant
Kleeblatt:	bessere Reizleitung im Nacken durch lockere Muskulatur
Liegende Acht für die Augen:	Augenenergie und als Fixpunkt die Mitte der liegende Acht
Meridianaktivierung:	spezielle Energie
Meridianaufrichtung:	Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant
Meridianspaziergang:	haben alle Meridiane Energie, dann läuft das System optimal
Überblickspunkte:	Energie und Aufrichtung der Wirbelsäule
Vorhang zu:	Augenenergie über Tiefenentspannung der Augenmuskeln
Wasser:	ohne Wasser kann der Körper keine Reizleitung vollführen

Ohren

Dehnen der Hals – Nackenmuskulatur:	neue Energie in drei Kopfpositionen
Energie vorne – hinten:	Aktivierung der guten Statik über Bauchnabel und Steißbein
Springbrunnen:	Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant
Gähnen:	Sauerstoff und Energie für Ohren, Nacken und Unterkiefer
Geiger:	Dehnung der Hals-Wirbelsäule mit Unterkiefer und Ohr
Hinterhauptpunkte:	Energie für den Nacken
Hören lernen:	innere Achtsamkeit durch hörende Aufmerksamkeit, aktive Ohren
Kleeblatt:	bessere Reizleitung im Nacken durch lockere Muskulatur
Kritiker:	Dehnung der Halswirbelsäulen-, Schulter-, Unterkiefer- und Ohrmuskeln
Meridianaktivierung:	durch angeschaltete Muskulatur weniger Kompensation im Körper
Nackenrolle:	Dehnung und Koordination der Muskulatur
Oberkörperrotation:	Dehnung und Neu-Spannung der Muskulatur im Oberkörper
Ohraktivierung:	Aktivierung von über 400 Akkupressurpunkten über das Ohr, Energie für die Ohren und den Kiefer
Schaukel:	Arme über Kreuz und hin und her schwanken – Finden der auditiven Mitte
Schulter-Acht:	Ganzkörperübung mit Betonung auf Schulterbereich
Schulterpower:	Durchblutung von Hals, Nacken, Schulter
Strecker der hinteren Körperseite:	unten locker spiegelt der Körper nach oben
Thymusdrüse klopfen:	lockere Halsmuskulatur, Thymusdrüse arbeitet gegen Stress
Tiefe Hocke:	Aktivierung der inneren unteren Haltungsmuskulatur
Überblickspunkte:	Energie und Aufrichtung der Wirbelsäule
Verbeuger:	Entspannung unten bringt Entspannung oben
Wasser:	ohne Wasser kann der Körper keine Reizleitung vollführen
X denken:	Entlastung des oberen Körpers durch tiefen Fixpunkt im Körper
Zungengymnastik:	lockere Zunge, lockere Statik, lockerer Nacken, lockerer Kehlkopf, lockeres Zungenbein
Zwischenrippenmuskelatmung:	Aktivierung der Randbereiche des Zwerchfells

Körperkoordination

Beckenmassage:	Befreiung des Kreuzbeines und die Wirbelsäule schwingt besser
Delphin:	wunderbare Ganzkörperbewegung mit viel Bewegung auch der Unterarme
Dirigent:	visuelle Mittellinie und lockere Schulter- und Armbewegung
Entfesselungskünstler:	Aktivierung der vom Unterbewusstsein gesteuerten Haltungsmuskulatur
Fechter:	Selbstbewusstsein, neue Beckenstellung, Lockerung der Schulter
Fußmassage:	kleine Sensoren bestimmen unsere innere und äußere Haltung
Gerade stehen:	wenn der Körper im Lot ist, dann kann man sich um wichtigere Dinge kümmern als Haltung
Gute Sitzposition:	Sitzbeinhöcker für obere Freiheit
Hinterhauptpunkte:	Aktivierung des Engpasses am Gallenblasenmeridian für Gleichgewicht
Hören lernen:	gute Raumausrichtung durch besseres Raumempfinden, aktive Ohren
Inhibierte Bauchmuskeln:	ohne Bauchmuskeln keine gute Haltung
Kleeblatt:	bessere Reizleitung im Nacken durch lockere Muskulatur
Körper ausstreichen:	Meridiane werden aktiviert
Körperbalance:	immer wieder trainieren für mehr Souveränität
Körper-PACE:	den Körper dreidimensional aktivieren
Kombination der Energieübungen:	ein schönes Energie-Programm, immer in Kombination mit Überkreuz
Lass Dich nach vorne fallen:	Dehnung der hinteren Rückenmuskulatur
Liegende Achten	in allen Variationen kommen Sie vor, seien Sie kreativ
Meridianaktivierung:	durch angeschaltete Muskulatur weniger Kompensation im Körper
Meridianaufrichtung:	Energie für die Wirbelsäule
Meridianspaziergang:	haben alle Meridiane Energie, dann läuft das System optimal
Neubahnung:	Kombination von Überkreuz und Einseitig – sehr wirkungsvoll!
Oberkörperrotation:	Dehnung der Torsos zur Aktivierung der gesamten Rumpfmuskulatur
Schulter-Acht:	Ganzkörperübung mit Betonung auf Schulterbereich
Strecker der hinteren Körperseite:	Dehnung der hinteren Unterschenkel, Ablösung vom Kampf-Flucht-Reflex
Tiefe Hocke:	Aktivierung der Ur-Kräfte im Becken
Überblickspunkte:	Energie und Aufrichtung der Wirbelsäule
Überkreuzbewegung:	Die Ur-Übung der Mittellinienbewegungen
Verbeuger:	Koordination von Füßen, Becken und lockerer Schulterpartie
Wasser:	für gute Reizleitung und für lockere Muskulatur
X denken:	die Mitte als Fixpunkt im Körper

Emotionen

Bauchatmung:	Finden der Körpermitte
Beckenmassage:	Das Becken ist das Sammelbecken der Emotionen
Entfesselungskünstler:	innere Sicherheit durch Spüren des eigenen Körpers
ESR - Emotionale Stress Reduzierung:	Stressablösung bei emotionalen Problemen
ESR – Vergangenheit:	Stressablösung von vergangenen Situationen
ESR – Zukunft:	Zukünftige Situation in drei Variationen
Farben:	sind auch Energie
Fechter:	Selbstbewusstsein mit verschiedenen Beckenhaltungen
Fußmassage:	kleine Sensoren bestimmen unsere innere und äußere Haltung
Gerade stehen:	äußere Haltung ist innere Haltung
Inhibierte Bauchmuskeln:	ohne Bauchmuskeln keine gute Haltung
Knotenübung:	allgemeine Energiesammlung durch Konzentration auf Körpermitte
Körperbalance:	immer wieder trainieren für mehr Souveränität
Kombination der Energieübungen:	ein schönes Energie-Programm, immer in Kombination mit Überkreuz
Meridianaufrichtung:	Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant
Meridianspaziergang:	haben alle Meridiane Energie, dann läuft das System optimal
Neubahnung:	bessere Koordination bringt weniger Stress
Thymusdrüse klopfen:	Thymusdrüse arbeitet gegen Stress
Tiefe Hocke:	Aktivierung der Ur-Kräfte im Becken
Überkreuzbewegung:	Die Ur-Übung der Mittellinienbewegungen
Wasser:	Stressverarbeitung braucht Wasser
X denken:	die Mitte als Fixpunkt im Körper

7. KAPITEL: DAS FINDEN DER BALANCE

Ein Kinesiologie erarbeitet mit seinem Klienten eine körperliche, emotionale und mentale Balance mit vielen der Übungen, die ich hier im Buch beschrieben habe. Dadurch macht man keinen Unbegabten zum Überflieger, aber man kann das wecken, was wirklich in ihm steckt. Wie oft begrenzen wir uns durch Grenzen, die gar nicht die Unsrigen sind. Man hat sie geerbt, man hat sie sich eingeredet oder von jemandem übernommen. – Vielleicht auch von einem Lehrer, der uns nichts zugetraut hat...

Ein kleines Beispiel dafür war der Satz meines Bruders, der einmal behauptet hat man könne nur so hoch singen, wie man hoch pfeifen kann. Das hat mir als sehr hohen Sopran lächerlicherweise doch drei Wochen lang bestimmt 5 meiner hohen Töne geraubt! Der Satz war einfach kompletter Unsinn, obwohl man es sofort ausprobieren muss. Man sieht daran, wie empfänglich wir als Musiker sind. Natürlich sollen wir auch empfänglich sein, damit wir empathisch mit-musizieren können. Aber man muss trotzdem noch einschätzen können, ob die Übernahme dieser Pfeif-Einschränkung der Realität entspricht oder ob es einfach Unsinn war. Für mich war es doch drei Wochen lang zur Realität geworden.

*Durch einen einzigen Satz waren meine Spitzentöne in
Imbalance gekommen.*

Was würde ein Kinesiologe denn jetzt machen? – eine Balance!

DER ABLAUF EINER KINESIOLOGISCHEN BALANCE

Spielen wir eine kinesiologische Balance einmal durch:

Ich sollte „et incarnatus est“ singen aus Mozarts c-Moll Messe. Das ist ein gefürchtetes Stück für Sopran, eine sogenannte Probespielstelle für hohen Sopran. Man muss es können, aber es ist haarig und trotzdem gleichzeitig super schön. Und es wird andauernd verlangt.

Ich war zu Beginn meiner Kinesiologie Ausbildung noch voller verspannter Muskeln und ebenso verspannt war auch meine Stimme. Also ich schaffte ich es leider nicht, dieses Stück zu singen. Ich hatte wohl auch super viel Ehrfurcht vor dem tollen Stück. Etwas, was nicht unbedingt lockerer macht. Ich hatte Stress, wenn ich nur die Noten anschaute, aber ich war dafür engagiert. Also versuchte ich es mit Kinesiologie.

Test der körperlichen Testfähigkeit

Zunächst wird über den kinesiologischen Muskeltest die allgemeine Testfähigkeit des Klienten festgestellt. Sozusagen der Blick auf den Tank im Auto bevor ich losfahre. Dies macht man über verschiedene Vortests. Da kann ein Wassertest dabei sein, denn man braucht ja viel Wasser, wenn man Stress hat und Stress ist ja das Hauptarbeitsgebiet eines Kinesiologen. Da werden Muskeln getestet, ob sie auf den kinesiologischen Muskeltest reagieren. Dann werden auch die drei Dimensionen getestet, die wir als Energie rechts–links, oben–unten und vorne–hinten gelernt haben. Der Körper soll also relativ fit sein, um überhaupt fähig zu sein, etwas in seiner Koordination zu ändern.

Also auch in meinem Fall: Test des Muskels war ok, Wasser ok und dreidimensional war ich angeschaltet, also ging es los.

Das Thema

Dann wird das Thema der Balance herausgearbeitet. Das könnte zum Beispiel sein:

Auf körperlicher Ebene:

- freie Körperarbeit: Oft hat man das Gefühl, dass man in irgendeiner Art und Weise gehemmt ist. Ich weiß noch, dass ich früher beim Singen dachte, wenn ich jetzt nur dazu den Arm heben müsste, dann wäre ich unfähig dazu. Meine Stimme und meine Musik waren noch zu verkrampft gewesen.
- Körperstatik: Durch die Aktivierung verspannter oder blockierter Muskulatur aktiviert man wieder die Selbstaufbaukräfte des Körpers. Die Haltungsmuskulatur wird von der Kompensation entlastet. Erst dann ist freies Musizieren möglich.
- Leistungsoptimierung: Wenn der gehemmte Zustand in eine Lockerheit übergeht, wundert man sich, wie leicht musizieren wieder wird. Man bekommt wieder Lust, auf der Bühne zu „spielen“.

Auf emotionaler Ebene:

- Die Psyche schwingt natürlich in jedem Ton mit. Man merkt sehr genau, ob ein Musiker gerade gehemmt ist oder ob er gerade vor Lust platzt, dieses Werk zu spielen. Unsere Technik hilft natürlich ein gutes Stück gegen Stress, aber jede negative Auseinandersetzung mit dem Dirigenten, jede Saalakustik und auch jede Konzertkritik schwingt in unserer Interpretation mit.
- Der Kampf gegen diese Emotionen endet in emotionaler und körperlicher Verkrampfung durch die Kampf- oder Flucht-Reaktion.
- Man kann nicht wirklich zeigen, was in einem steckt, weil man selbst feststeckt.
- Das kann ein Stress mit einem Konzert sein, einfach nur Stress mit dem Stück, mit den anderen Musikern, mit dem Lehrer oder mit dem Partner.

Auf mentaler Ebene

- Haben wir unser Kopfkino mit unseren Glaubenssätzen.
- „Diese Stelle ist unspielbar für mich, ich bin eh nicht so gut wie die Anderen.“
- „Man kann nur so hoch singen, wie man pfeifen kann.“
- „Ich schaffe es nicht, etwas richtig auswendig zu spielen.“

Mit einem dieser Themen wird dann gearbeitet und vielleicht auch ein Ziel herausgearbeitet, an welchem man sich dann im nächsten Auftritt festhalten kann. Ein Ziel ist dann ein einfacher plakativ formulierter Satz, den ich mit statt meines Kopfkinos im Konzert vorsagen kann.

Bei mir war es die c-Moll-Messe. „Ich gehe mit der musikalischen Energie mit“ war mein Ziel, aber es machte mir schrecklichen Stress. Wie schön wäre es, einfach nur der musikalischen Energie zu folgen! Aber wie?

Vor der Balance

Der Weg aus dem Stress geht durch den Stress. Also gibt es zu Beginn der Balance ein Test, wo der Stress herausgefordert wird. Die blöde Stelle wird gespielt oder der böse Dirigent visualisiert.

- Ist es ein Meridian, der nicht richtig läuft? ein energetisches Problem?
- Ist es ein Muskel, der blockiert? Eine gestörte Koordination?
- Vielleicht macht man ein Rollenspiel, welches einen Bezug zum Thema hat.
- Man kann sogar testen, wie viel Energie man an das Publikum weitergeben kann oder ob man blockiert wirkt.
- Ein energiearmer Musiker raubt eventuell dem Publikum noch Energie und dieses wird unruhig oder müde.
- Ein besonderer Musiker kann das Publikum energetisch „anschalten“. Fast wie wenn er das Publikum durch seine Musik aufladen könnte... Gänsehaut garantiert!

Also musste ich vorsingen und das Ergebnis war: abbrechende hohe Töne, ein zitternder Körper – und so sollte ich auf die Bühne? Unmöglich, ich war kurz davor abzusagen.

Erreichen der Balance

Dann gibt es unzählige Möglichkeiten, wie man arbeiten kann. Eine tolle Methode ist es, das Ziel mit einer passenden Übung zu kombinieren. Dann merkt man nämlich, dass man eigentlich die Übung gut kann, sagen wir einmal den Fechter, aber im Zusammenhang mit dem Ziel kommt man plötzlich total aus der Balance. Diese Balance dann zusammen mit dem Ziel in den Körper einzubauen, das ist Arbeit der Kinesiologie.

„Ich gehe mit der musikalischen Energie mit“ sagte ich immer wieder und hampelte von einer Übung zur anderen. Die Übungen, die mir eigentlich leicht zu sein schienen, waren zusammen mit dem laut gesagten Ziel und mit Augenbewegungen sehr schwierig. Ich kämpfte mit meiner Balance: der körperlichen, der emotionalen und der mentalen!

Das Prinzip ist: im Kontext mit dem Ziel soll der Körper seine Energie ändern. Zu Beginn hat er eine offensichtliche Imbalance und dann bekommt er über passende Übungen seine souveräne Koordination wieder neu eingebaut. Körperlich über Muskulatur, energetisch über Meridiane, mental über das vielfältige Reizfeuerwerk von aktivem Sprachzentrum, Gehörzentrum, Gleichgewichtszentrum, Motorik-Zentrum, Augenbewegung und Atmung.

Irgendwann passierte es auch: die Übungen wurden leichter. Ich konnte wieder aufrecht stehen, meine Stimme klang gefestigter – Das Ziel war eingebaut!

Mit der Balance

Und jetzt werden die Tests von vorher wiederholt, um einen Unterschied feststellen können. Es wird also wieder gesungen oder das Rollenspiel gemacht. Dann kann man vergleichen, ob die neue Balance das Musizieren besser gemacht hat. Ein weiterer Grund ist es, dass der Körper sein neues Reaktionsschema direkt ausprobieren und einbauen kann.

Mit meinem Zielsatz im Kopf konnte ich das Singen danach genießen. Mein Körper reagierte anders, lockerer, alles war leichter! Ich war begeistert. Ich konnte das Stück singen, ohne mich zu verkrampfen.

Zum Ankern werden oft weitere Übungen als „Hausaufgabe“ mitgegeben, denn der Körper braucht meist 14 Tage, um eine neue Koordination zur Automatik werden zu lassen.

Das habe ich auch gerne gemacht, denn dieses Ziel war es wert, dafür 14 Tage zu turnen! Hoch motiviert ging ich aus der kinesiologischen Balance nach Hause.

Ob ich das Konzert geschafft habe? Klar, ich bin einfach meinem Ziel nachgelaufen zusammen mit der musikalischen Linie – und war überrascht, wie einfach Singen doch war!

ÜBERSICHT ÜBER DIE ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN

- Aktivierung des Lymphatischen Systems: die Lymphe baut Schlackstoffe aus Muskulatur ab, transportiert Giftstoffe aus der Muskulatur
- Allround-Zwerchfell-Aktivierung: enger Zusammenhang von Atmung und Kiefer, Hals und Nacken, richtige Atmung gibt immer Energie
- Armbänder: Aktivierung der Unterarm und Fingermuskeln
Energie für Handgelenke und Hand und Fingermuskeln
- Atembilder: freier Atem gleich freie Mundöffnung und freier Nacken
- Augenenergie: Energie für Augen, Stimmsitz und Nasenbereich
- Bauchatmung: fördert die Konzentration und das Finden der Körpermitte, richtige Atmung gibt echte Energie, Zwerchfellatmung für ein lockeres Zungenbein und Kehlkopfabsenkung, Atemzentrum, Energiezentrum und Schwerpunktzentrum ist der Bauch
- Beckenmassage: Befreiung des Kreuzbeines und die Wirbelsäule schwingt besser, ermöglicht eine bessere Beckenstellung in der Körpermitte, Becken und Nacken sind ein Organ, Becken und Unterkiefer sind ein Organ, Massage der hinteren Oberschenkelmuskulatur für eine lockere Statik, Das Becken ist das Sammelbecken der Emotionen
- Brille: Energie im Nasenbereich, liegende Achten sind immer Mittellinienbewegungen, um die Augen für mehr Augenenergie, über die Endpunkte des Nierenmeridians rechts und links vom Brustbein,
- Dehnen der Hals – Nackenmuskulatur: Energie für die Kehlkopfeinhängemuskulatur, neue Energie in drei Kopfpositionen
- Delphin: seitliche liegende Acht für den Schulterbereich, Dehnung der Schulter und Weitung des oberen Brustkorbs, wunderbare Ganzkörperbewegung mit viel Bewegung auch der Unterarme
- Dirigent: lockere Schulter, visuelle Mittellinie und lockere Schulter- und Armbewegung
- Energie oben – unten: die Endpunkte der beiden Hauptmeridiane an Ober- und Unterlippe
- Energie rechts – links: Endpunkt Nierenmeridian, Energie für Augen und Gehirn, unterm Schlüsselbein die Energie und die Durchblutung fördern links rechts
- Energie vorne – hinten: Hand auf Bauchnabel und Hand auf Steißbein, Energieaktivierung, Aktivierung der guten Statik über Bauchnabel und Steißbein
- Entfesselungskünstler: Überkreuz, ein Grundprinzip der Mittellinienbewegungen, Aktivierung der vom Unterbewusstsein gesteuerten Haltungsmuskulatur, Dehnung der Hand- und Fingermuskeln durch Hände über Kreuz verschränken, innere Sicherheit durch Spüren des eigenen Körpers
- Erdungspunkte: Erdung für bessere Körperaufrichtung, Aktivierung den Zentralgefäß, Hauptenergielieferant, freie Kieferöffnung
- ESR - Emotionale Stress Reduzierung: Stressablösung, bei emotionalen Problemen mit „den Mund aufmachen“
- ESR – Vergangenheit: Stressablösung von vergangenen Situationen
- ESR – Zukunft: Zukünftige Situation in drei Variationen
- Farben: sind auch Energie, rot bei Energiemangel, blau für Schmerzen, denn Schmerz ist Überenergie, vergessen Sie die roten Socken in der kalten Kirche nicht

Fechter:	gute Statik unten ermöglicht freies Arbeiten oben, Selbstbewusstsein, neue Beckenstellung, Lockerung der Schulter, Selbstbewusstsein mit verschiedenen Beckenhaltungen
Fußmassage:	kleine Sensoren bestimmen unsere innere und äußere Haltung, neue Körperhaltung und Lockerung über Fußsensoren, wenn die Sensoren den Körper aufrichten, dann wird es locker, Fußmassage für eine bessere Statik
Gähnen:	Sauerstoff und Energie für Ohren, Nacken und Unterkiefer, Frischer Sauerstoff und Dehnung der Kiefermuskulatur
Geiger:	Dehnung der Hals-Wirbelsäule mit Unterkiefer und Ohr, Hals- und Nackenlockerung über die Mitte, lockere Bewegung der Unterkiefermuskulatur mit Ausatmung, lockere Bewegung des Bereichs mit Ausatmung
Gerade stehen:	alle Punkte seitlich am Körper im Lot, dann hat die Haltung wenig Arbeit, wenn der Körper im Lot ist, dann kann man sich um wichtigere Dinge kümmern als Haltung, äußere Haltung ist innere Haltung
Gute Sitzposition:	Sitzbeinhöcker für obere Freiheit, Beckenhaltung für gute Atmung
Hinterhauptpunkte:	Aktivierung des Engpasses am Gallenblasenmeridian für Gleichgewicht, Energie für den Nacken, lockere Kieferöffnung, Füße sind wichtig für Gleichgewicht
Hören lernen:	innere Achtsamkeit durch hörende Aufmerksamkeit, aktive Ohren, gute Raumausrichtung durch besseres Raumempfinden
Inhibierte Bauchmuskeln:	ohne Bauchmuskeln keine aktive Ausatmung, und keine gute Haltung
Kleeblatt:	Nackenkoordination in Form der liegenden Acht, Koordination der Nackenmuskulatur, liegende Acht für eine Koordination der Nackenmuskulatur, bessere Reizleitung im Nacken durch lockere Muskulatur
Knotenübung:	allgemeine Energiesammlung durch Konzentration auf Körpermitte, Dehnung der Hand- und Finger Muskeln durch Hände Überkreuz verschränken
Körper austreichen:	Meridiane werden aktiviert
Körperbalance:	immer wieder trainieren für mehr Souveränität
Körper-PACE:	angeschaltete Muskeln arbeiten besser, den Körper dreidimensional aktivieren
Kombination der Energieübungen:	beinhalten auch Übung für Hals-Nackebereich und für Unterkiefer, ein schönes Energie-Programm, immer in Kombination mit Überkreuz
Kritiker:	Dehnung der Halswirbelsäulen-, Schulter-, Unterkiefer- und Ohrmuskeln, geht auch über Kreuz im Zusammenhang mit Kiefer und Ohr, Unterkiefer und Nacken sind ein Organ
Lass Dich nach vorne fallen:	Dehnung der hinteren Rückenmuskulatur mit viel Kopf hängen lassen
Liegende Acht für die Augen:	Augenenergie und als Fixpunkt die Mitte der liegende Acht, Energie für die oberen Unterkiefermuskeln
Liegende Achten	in allen Variationen kommen Sie vor, seien Sie kreativ, das geht auch einmal mit jedem einzelnen Finger
Meridianaktivierung:	durch angeschaltete Muskulatur weniger Kompensation im Körper, spezielle Energie, weniger Kompensation ergibt mehr Energie
Meridianaufrichtung:	Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant, Energie für die Wirbelsäule, Zungenbein wird frei
Meridianspaziergang:	haben alle Meridiane Energie, dann läuft das System optimal, mehr Energie und weniger Stress durch Kompensation, für die Füße vor allem Blasen und Nieren-Meridian
Nackenrolle:	an der Körpermitte immer der tiefste Punkt, Dehnung und Koordination der Muskulatur, Unterkiefer Muskulatur
Neubahnung:	bessere Koordination bringt weniger Stress, Kombination von Überkreuz und Einseitig – sehr wirkungsvoll!

Oberkörperrotation:	Dehnung der Torsos zur Aktivierung der gesamten Rumpfmuskulatur, Dehnung und Neu-Spannung der Muskulatur im Oberkörper
Ohraktivierung:	Aktivierung von über 400 Akkupressurpunkten über das Ohr, Energie für die Ohren und den Kiefer
Organist:	Lockere Statik ermöglicht obere Lockerung, der Körper spiegelt lockere Statik von unten nach oben, Lockerung der hinteren Unterschenkelmuskulatur, gut für freies Sprechen
Rückenatmung:	Atmungsmuskulatur ist bis auf das Zwerchfell die Haltungsmuskulatur, bessere Atmung bringt mehr Sauerstoff
Schaukel:	Arme über Kreuz und hin und her schwanken – Finden der auditiven Mitte, lockere Dehnung vom Nacken und Reflexpunkte am Hinterkopf, weiches Umarmen mit Dehnung
Schulter-Acht:	ist eigentlich auch eine große, große liegende Acht, spielerische Bewegung für den Bereich, da sind auch lockere Knie wichtig, Ganzkörperübung mit Betonung auf Schulterbereich, aber Becken muss locker sein
Schulterpower:	Durchblutung von Hals, Nacken, Schulter Energie für Arme, Hände und Kehlkopf
Springbrunnen:	Energie nach oben auf der vorderen Körpermitte, Aktivierung des Zentralgefäßes, Hauptenergielieferant
Strecker der hinteren Körperseite:	Dehnung der hinteren Unterschenkel, mit Unterkiefer und Zungenbein, unten locker spiegelt der Körper nach oben, Ablösung vom Kampf-Flucht-Reflex
Thymusdrüse klopfen:	lockere Halsmuskulatur, Thymusdrüse arbeitet gegen Stress
Tiefe Hocke:	Aktivierung Beckenbodenmuskulatur und Zwerchfell, Aktivierung der Ur-Kräfte im Becken, Aktivierung der inneren unteren Haltungsmuskulatur
Überblickspunkte:	Aktivierung des Gouverneursgefäßes, Energie und Aufrichtung der Wirbelsäule
Überkreuzbewegung:	Die Ur-Übung der Mittellinienbewegungen
Verbeuger:	Dehnung hintere Rücken- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur, Entspannung unten bringt Entspannung oben, Koordination von Füßen, Becken und lockerer Schulterpartie
Vorhang zu:	Augenenergie über Tiefenentspannung der Augenmuskeln
Wasser:	für gute Reizleitung und für lockere Muskulatur, ohne Wasser kann der Körper keine Reizleitung vollführen, gibt Energie, nicht tauschen mit Kaffee, Stressverarbeitung braucht Wasser
X denken:	Aktivierung des Körpermittelpunkts und Entlastung der Schultern, des oberen Körpers, die Mitte als Fixpunkt im Körper, halten Sie Ihre Energie in der Körpermitte fest, lassen Sie diese nicht fallen!, Stellen Sie sich ein X hinter Ihrem Rücken vor, wenn Sie viel Ihre Hände gebrauchen
Zungengymnastik:	lockere Zunge, lockere Statik, lockerer Nacken, lockerer Kehlkopf, lockeres Zungenbein
Zwischenrippenmuskelatmung:	Aktivierung der Randbereiche des Zwerchfells, für Haltung und Aufrichtung

QUELLENANGABEN:

- Alexander Reichl „Anatomie & Physiologie“ Verlag Haus & Gross
- Alexander Reichl „Professionelle Kinesiologie bei Beckenfehlstellungen, Wirbelblockierungen und Kiefergelenksproblematiken“ Verlag Reichl Seminare
- André Bernard, Ursula Stricker, Wolfgang Steinmüller „Ideokinese“ Huber Verlag
- Annemarie Goldschmidt „Alles klar mit Kinesiologie“ VAK Verlag
- Birgit Kumbrunk „K-Taping“ Springer Verlag
- Blandine Calais-Germain „Anatomie der Bewegung“ marix Verlag
- Carla Hannaford „Mit Auge und Ohr, mit Hand und Fuß“ VAK Verlag
- Deborah Sunbeck „Was die 8 möglich macht“ VAK Verlag
- Dr. Michael Bohne „Klopfen gegen Lampenfieber“ rororo Verlag
- Dr. Paul E. Dennison „Befreite Bahnen“ VAK-Verlag
- Dr. Paul E. Dennison „Mein Weg“ VAK-Verlag
- Dr. Paul E. Dennison, Gail E. Dennison „Edu-K Visioncircles“ VAK Verlag
- Dr. Paul E. Dennison, Gail E. Dennison „Brain-Gym Lehrerhandbuch“ VAK Verlag
- Dr. Paul E. Dennison, Gail E. Dennison „Edu-K Optimale Gehirnorganisation“ VAK Verlag
- Dr. Paul E. Dennison, Gail E. Dennison Script „Edu-Kinestetik Brain Gym 1 + 2“ Internationale Kinesiologie Akademie
- Dr. Werner Klingelhöffer „Strategie für den Erfolg“ Verlag TX-Team Penzberg
- Elizabeth Andrews „Muscle Management for Musicians“ Scarecrow Press, Inc.
- Elizabeth Andrews „Muskel Coaching“ VAK Verlag
- Elke Weigel: „Körperschemastörungen erkennen und behandeln“ Klett-Cotta Verlag
- Erhard Stein „Stein's Meridiantafeln“ Paramed Verlag
- Eric Franklin „Befreite Körper“ VAK Verlag
- Eric Franklin „Bewegung beginnt im Kopf“ VAK Verlag
- Eric Franklin „Locker sein macht stark“ Kösel Verlag
- Ferdinand Gstrein Script „Hyperton X Modul 1 bis 8“ Internationale Kinesiologie Akademie Frankfurt GmbH
- Frederick Matthias Alexander „Der Gebrauch des Selbst Alexandertechnik“ Karger Verlag
- Gordon Storkes, Daniel Whiteside „Tools of the Trade“ VAK Verlag
- Ingeborg L. Weber Script „Bachblüten – Einführung“ Internationale Kinesiologie Akademie GmbH
- Ingeborg L. Weber Script „Neues Sehen, neues Wissen“ Internationale Kinesiologie Akademie GmbH
- Joachim Faulstich „Das Geheimnis der Heilung“ Knaus Verlag
- Johannes Rohen „Funktionelle Anatomie des Menschen“ Schattauer Verlag
- John Diamond „Das Leben als Cantalisation“ VAK Verlag
- John Diamond „Die heilende Kraft der Emotionen“ VAK Verlag
- John Diamond „Lebensenergie in der Musik“ Band 1, 2 VAK Verlag
- John F. Thie „Gesund durch Berühren“ Irisiana Verlag
- John F. Thie „Touch for Health 1 – 4“ VAK Verlag
- John F. Thie, Matthew Thie, „Touch for Health, das umfassende Standardwerk für die Praxis“ VAK-Verlag
- Jürgen Zeiske „Kypho-Training“ Steinkopff Verlag
- Marbel E. Todd „Der Körper denkt mit“ Huber Verlag
- Renate Klöppel „Das Gesundheitsbuch für Musiker“ Gustav Bosse Verlag
- Renate Klöppel „Die Kunst des Musizierens“ Schott Verlag
- Rosina Sonnenschmidt, Harald Knauss „Musik-Kinesiologie“ VAK-Verlag

- Wayne W. Topping "Erfolg über Stress" IKZ Verlag
- Wayne W. Topping „Das Muskeltest ABC“ VAK Verlag
- Wilfrid Rappenecker „fünf Elemente und zwölf Meridiane“ Hübner Verlag
- Wolfgang Steinmüller, Karin Schaefer, Michael Fortwängler „Gesundheit, Lernen, Kreativität“ Huber Verlag

IMPRESSUM:

Dieses Buch beinhaltet sowohl Wissensvermittlung als auch Selbsterfahrung. Jeder Leser achte bitte auf sich selbst. Das Lesen des Buches und die Ausführung der Übungen ersetzen keine Therapie und keinen Besuch bei einem Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen. Die Buchautorin ist aktive Musikerin, Pädagogin, Musikercoach, Hypnosepädagogin und Kinesiologin, aber besitzt keine Heilerlaubnis. Sie arbeitet aus pädagogischem Grundverständnis heraus.

Weitere Infos unter www.eva-leonardy.de oder www.musik-x.de