

# der bewegte Sänger



**Bewegungsübungen  
aus der Kinesiologie für eine  
energetische Muskelarbeit beim Musizieren  
und anderen persönlichen Höchstleistungen**

**von Eva Maria Leonardy**

© Dez 2010



# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	3
Musiker sind Sportler – aber ist Ihnen das klar? .....	4
Meridiane .....	8
Affirmationen.....	10
Farben.....	10
Übersicht über die Übungen .....	11
Übungsanleitung .....	12
Worauf muss man achten? .....	13
„Roboter“ - Supraspinatus .....	14
„Chicken-Wings“ – Teres Major .....	15
08:00 Uhr „Der Schwimmer“ – Pectoralis major clavicularis.....	16
10:00 Uhr „Der Pinguin“ – Latissimus dorsi.....	17
12:00 Uhr „Hände hoch“– Subscapularis.....	18
14:00 Uhr „Der Treter“ – Quadrizeps.....	19
16:00 Uhr „Der Dreher“ – Peroneus .....	20
18:00 Uhr „Der Kicker nach außen“ – Psoas.....	21
20:00 Uhr „Scherenmuskel“ – Glutaeus medius.....	22
22:00 Uhr „Blockflötenmuskel“ – Teres minor .....	23
00:00 Uhr „Baggermuskel“ – Deltoideus anterior .....	24
02:00 Uhr „Sternengreifer“ – Pectoralis major sternalis.....	25
04:00 Uhr „Anhaltermuskel“ – Serratus anterior .....	26
06:00 Uhr „Kicker nach innen“ – Tensor fasciae latae.....	27
Bauchübungen.....	28
Thymusdrüse-Klopfen.....	28
Feedback .....	29
Übersicht über die Übungen © Eva Maria Leonardy 2010.....	30

## Impressum:

Die hier im Script zusammengefassten Bewegungen sind als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht und ersetzen nicht den Besuch bei einem Arzt, Heilpraktiker oder Kinesiologen.  
Achten Sie auf Ihren Körper, er ist Ihr kostbarstes Instrument!

Script © Dezember 2010

### **Eva Maria Leonardy**

Sopranistin, Dipl. Pädagogin für Gesang und Violine, Stimmbildnerin, Workshopdozentin  
Sport- und Wellness-Kinesiologin, Selbsthilfetrainerin und Praktiker für Brain-Gym®,  
Selbsthilfetrainerin für Touch for Health,  
Ausbildung und Prüfung in Hypnose nach Milton Erickson,  
Fortbildungen in Körperstatik, Sportkinesiologie, Hyperton X, emotionale Kinesiologie an der  
Internationalen Kinesiologie Akademie Frankfurt und am IAK Institut für Angewandte  
Kinesiologie Freiburg, Kirchzarten.  
Mitglied im Bund Deutscher Gesangspädagogen und im Europäischen Kinesiologie Verband

Kontakt:

eva.leonardy@gmx.de, Web: www.eva-leonardy.de

Illustrationen: **Marius Sirius Folz**

## **Musiker sind Sportler – aber ist Ihnen das klar?**

---

Jedes Instrument wird gepflegt:

Der Flügel wird zugeklappt, damit er nicht verstaubt,  
die Flöte gereinigt und getrocknet,  
die Geige wird liebevoll verpackt, abgewischt  
und auf keinen Fall im kalten Auto liegen gelassen.

Auf unsere Instrumente passen wir immer auf, da wird auf Luftfeuchtigkeit geachtet, gewischt und poliert und ungern geben wir sie jemand Anderem in die Hand.

**Aber was ist mit dem Körper eines Musikers?**

**Wie achten wir auf unseren Körper?**

**Was wäre ein Instrument ohne den Musiker, der es zum Klingen bringt?**

Musiker vollführen einen Drahtseilakt an mikro-akrobatischer Muskelarbeit auf höchstem künstlerischen Niveau, aber denkt je ein Musiker daran, dass er, bevor er sich mit seinem Instrument einspielt, seine Muskulatur auf die Haltung mit Instrument vorbereiten muss? Viele Instrumente sind mit extrem einseitiger Haltung und somit einseitiger Muskelbelastung verbunden. Die Statik des menschlichen Körpers ist aber auf Symmetrie ausgelegt. Einseitige Muskelausbildung und Muskelverspannungen bringen den Körper aus dem Lot und immer mehr Muskelarbeit ist von Nöten, um den Körper weiter in voller Energie arbeiten lassen zu können. Die Folge davon sind Ermüdung, Anstrengung, Verspannungen, Schmerzen, bis hin zu Muskelausfällen.

**Berufsmusiker sind Hochleistungssportler,  
aber von Aufwärmen und von guter Muskelarbeit haben sie keine Ahnung.**

Auch ich war eine einseitig trainierte Berufsmusikerin und Sängerin, die ihre Verspannung als lästiges Übel einfach versuchte zu ignorieren – mit mehr oder minder großem Erfolg. Die fehlende Lockerheit versuchte ich durch Ehrgeiz und Durchhaltevermögen wettzumachen: Wenn man fleißig und stundenlang übt, dann muss es doch zum Erfolg führen. Aber kann man sich Lockerheit antrainieren, wenn man sie nicht körperlich empfindet? Kann man sich seine Verspannung wirklich wegüben? - Nun, ich konnte es nicht.

2007 war ich stimmlich, körperlich und seelisch in der Krise: ich hatte Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vom Geigespielen und vom Begleiten meiner Gesangsschüler am Klavier und dadurch immer wieder ausgerenkte Wirbel in der Halswirbelsäule. Ich knirschte nachts mit den Zähnen, mein schief stehender blockierter Unterkiefer ließ meine gesungenen Töne nicht frei und eine Skoliose der Lendenwirbelsäule zwickte meine Statik so unendlich, dass eine tiefe, lockere Atmung nicht möglich war. Das war definitiv nicht gut für meine Stimme: meine hohen Töne waren blockiert und quietschten manchmal dreistimmig, was mich psychisch sehr belastete. Meistens konnte ich es verbergen, aber Konzerte singen wurde zum Stress. Ich bekam Angst vor den hohen Tönen und kämpfte gegen eine zunehmende körperliche, seelische und stimmliche Verkrampfung an. Auch bei vielen meiner Schüler war ich mit meinem Wissen am Ende, viele waren entweder verspannt oder unterspannt, sodass eine freie technische Grundlage für das Singen mit meinem damaligen Wissen nicht zu schaffen war.

Ich war wohl kurz vor einem Burnout, als ich 2007 auf der Suche nach Übungen für meine Schüler die Kinesiologie kennen lernte.

Und da saß ich zwischen Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Krankenschwestern und lernte den Verlauf von Meridianen. Für mich absolutes Neuland, aber mein Interesse an den körperlichen Zusammenhängen trieb mich weiter zum nächsten Kurs, genannt Brain-Gym (der mit den schönen Turnübungen, wie ich dachte). Und genau dabei fiel ich dann sprichwörtlich auf die Nase, denn ich war verwundert, was Brain-Gym wirklich war.

Als Musiker ist man es gewohnt mit dem Körper zu arbeiten. Man quält sich jeden Tag freiwillig stundenlang, um seine Finger und seine Koordination zu schulen. Ich war eingestellt auf Kennenlernen von Turnübungen und war erschlagen von der Arbeit mit Problemen und Zielen. Denn an Probleme versucht ein Musiker möglichst nicht zu denken. „Das wird schon gehen!“ oder „Der Arm ist müde, aber das Konzert ist schon nächste Woche, also übe ich einfach noch mehr“ oder „der hohe Ton will nicht, dann probiere es noch hundertmal, irgendwie muss ich das schaffen.“ Das ist wohl das normale Denken eines Musikers. Probleme hat man nicht, man stellt sich auf die Bühne und muss dann halt da durch. Am Anfang hat man halt Lampenfieber, aber das wird schon, das gehört zum Musikerdasein eben dazu. Wer Probleme hat, der ist ja ohnehin schon weg vom Fenster. Am Ende des Kurses Brain Gym 2 dachte ich, dass ich fasziniert sei von der Einfachheit und von der großen physischen und psychischen Wirkung auf den Körper und das Denken, aber ich war überzeugt, dass ich es niemals anwenden werde.

Aber schon kurz danach sah ich meine Schüler anders, lernte meinen eigenen Körper besser kennen, lernte den Umgang mit Energie und nicht mit Druck. Ich lernte wohl überhaupt einmal den Unterschied zwischen Schwingung und Druck. Denn die Musik kommt nicht allein aus dem Instrument, sondern der Musiker bringt das Instrument zum Klingen und zum Schwingen, allein durch seine muskuläre Koordination und seinen Ausdruckswillen. Der menschliche Teil des Instruments ist der gesamte eigene Körper mit all seinen Talenten und all seinen Blockaden. Wie ein Spitzensportler erarbeitet ein Musiker die Zusammenarbeit von körperlicher Leistung und künstlerischem Ausdruck, um dies im Konzertmoment genau auf den Punkt zu bringen - oft unter erheblichem psychischen Druck. Seine Musik lebt durch seine Muskelkoordination, sein Gehirn macht durch Impulse die Finger zu Hochleistungssportlern auf Olympia-Niveau. Dabei entscheidet oft das Durchhaltevermögen des Willens über die Zeitspanne des Übens, nicht die Muskelleistung. Musiker sind keine logischen Menschen, meistens mit einem übergroßen künstlerischen Ausdruckswillen ausgestattet, trainieren sie oft über die Grenzen der eigenen Muskulatur weiter, immer auf der Suche nach der perfekten Melodiegestaltung, nach dem perfekten Ton. Eine Pause macht man dann erst, wenn der Schweiß schon die Ärmel runterrollt, wenn der Arm schon weh tut oder taub geübt ist und die Stimme nur noch krächzt. Egal ob die Stimme nicht mehr will oder die Finger am Klavier nicht mehr gehen oder schmerzen, wenn es nicht klappt, dann muss man einfach mehr üben. Emotionen werden nicht beachtet, ein lästiges Übel, was man besser nicht hochkommen lässt. Musiker sind Meister darin. Das geht eine Zeitlang gut, bis der Körper nicht mehr 18 ist und sich nicht mehr so schnell regenerieren kann. Man ignoriert die Problematik so gut es geht, denn der Wille ist ungebrochen und weit stärker als die Vorsicht.

**Im menschlichen Körper gibt es aber eine unendlich enge Verstrickung von Körper und Seele, von körperlichen Blockaden und seelisch verkümmertem Ausdruck.**

Jetzt vier Jahre und etliche Fortbildungen aus dem Bereich von Touch for Health, Brain-Gym, Hyperton X und Hypnose weiter, vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht in mein eigenes Üben oder auch in meinen Unterricht Kinesiologie einfließen lasse, zum Erzeugen und Vermitteln von fließender Energie und nicht von Durchbeißen und Druck. Denn der Klang, der durch das Zusammenspiel von Musiker und Instrument produziert wird, entsteht durch das mehr oder weniger gut ausbalancierte Zusammenspiel von Instrument, Atmung, Körperstatik, Muskeltonus und vom Körper getragene Emotion. Die Musik und der künstlerische Ausdruck ist Spiegel der inneren körperlichen und seelischen Flexibilität.

**Energie und nicht Verkrampfung,  
Balance und nicht sich Durchbeißen,  
das ist Arbeit an Interpretation und an künstlerischer Persönlichkeit.**

Seit dem ersten Kurs habe ich die hier im Script beschriebenen Körperbewegungen aus Touch for Health in mein tägliches Einsingen eingebaut, weil ich vom ersten Moment an merkte, dass sie mir helfen, meine Verspannungen zu beheben. Jetzt fühle ich mich körperlich besser als vor 15 Jahren und bin alle meine körperlichen Wehwehchen losgeworden. Ich bin beweglicher als alle meine Schüler, obwohl ich auch mit Kindern zusammen arbeite. Meine Stimme läuft besser als je zuvor, ich bin bekannt geworden für meine beeindruckend sichere Höhe, ich kann technisch äußerst schwierige Passagen jetzt locker und mit Freude singen und diese Freude überträgt sich auf mich, auf meine Schüler und vor allem auch auf das Publikum - während ich früher einen höflichen Applaus erntete, vergeht heute fast kein Konzert mehr ohne Standing Ovationen. Ich möchte nicht versprechen, dass Sie durch diese Übungen innerhalb von kürzester Zeit ähnliche Fortschritte machen werden, aber testen Sie es aus. Es kostet Sie nur 8 Minuten Ihres Tages und diese 8 Minuten sollte Ihr Körper Ihnen wert sein!

**Mit diesen Bewegungen arbeiten Sie nicht nur an Ihrer Symmetrie,  
sondern auch an Ihrer Energie.**

Die Kinesiologie hat ein geniales System herausgearbeitet, welches Muskelarbeit mit den Energiemeridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert. Die 14 Hauptbewegungen, die hier im Script beschrieben werden, entstammen aus dem ersten Kurs Touch for Health, nennen wir es einmal die Basisarbeit eines Kinesiologen. Jede Bewegung trainiert nicht nur einen Muskel, der wichtig für Ihre Körperstatik ist, sondern jedem Muskel ist einem der Energiemeridiane zugeordnet, Sie kennen diese von der Akupunktur und Akupressur. Dadurch haben Sie mit einer Muskelbewegung auch noch die Energie eines Körperhauptorgans aktiviert. Durch die bestimmte Folge der Muskelbewegungen energisieren Sie Ihren Körper in der Reihenfolge, indem die Meridiane die Energie durch den Körper transportieren, genannt die Maximalzeituhr. Sie beginnen immer bei dem Meridian, der zur Zeit seine Maximalzeit hat, das heißt, dass er momentan am meisten Energie in sich trägt. Diese Energie können Sie jetzt einmal im Körper rund schicken. Der Körper aktiviert dadurch seine Selbstheilungskräfte und somit auch Ihre Gesundheit - körperlich und seelisch.

Seit 2007 mache ich dieses 8 Minuten-Programm täglich, damit beginne ich meinen Übealltag. Ich nutze die Übungen auch in Workshops und beim Unterricht, wenn die Teilnehmer müde sind. Und merke die Wirkung der Übungen immer direkt durch erhöhte Aufmerksamkeit und gesteigerte körperliche Flexibilität, zusammen mit einer größeren seelischen Ausgeglichenheit. Immer wieder wurde der Wunsch geäußert, diese Übungen mit nach Hause nehmen zu können, um sie weiter zu machen. Meine Schüler wollten sie einfach haben, viele Chöre und Workshopbesucher wollten sie auch haben und darum habe ich sie in diesem Script zusammen gestellt. Meiner Erfahrung nach starten Sie einfach mit jeder Bewegung 5 Mal, später können Sie es steigern, aber machen Sie immer gleich viele Bewegungen mit allen Muskeln. Schlenkern Sie auch nicht wild mit den Armen, wenn eine Bewegung besonders gut geht und die andere machen Sie nur einmal, weil sie zwickt. Dann hätten Sie die Meridiane unterschiedlich aktiviert und Ihren Körper wieder in eine Schiefelage gebracht. Machen Sie also zu Beginn einfach jede Bewegung 5 Mal, egal ob sie schwer fällt oder leicht. Das ist ohnehin von der Tagesform abhängig. Heute bewege ich jeden Muskel 10 Mal, wenn ich es öfter mache, dann machen die Übungen mich müde, statt mich zu energisieren, aber das kann ja jeder selbst herausfinden.

**Jede Bewegung 10 Mal, das sind 8 Minuten pro Tag,  
das kriegen Sie bestimmt in Ihren Tag integriert.**

Machen Sie die Bewegungen langsam und geführt, also nicht mit den Armen wild schlenkern, sondern langsam und bewusst den gesamten Bewegungsradius durchspüren, vielleicht auch ein wenig dehnen mit einer guten Ausatmung am Ende der Bewegung. Aber seien Sie weich in Ihren Bewegungen, wir wollten Energie und keinen Druck. Hierbei können Sie für sich lernen oder auch Ihre Schüler können es lernen, wann sich der Körper gerne bewegt, oder wann er blockiert. Das ist endlos wichtig, denn Musiker sind Bewegungskünstler, wir müssen in unsere Muskeln hineinspüren können. Wir müssen wissen, ob der Körper heute die musikalische Arbeit alles von alleine macht, oder ob wir etwas nachhelfen müssen.

### **Variationen:**

Machen Sie die Übungen auch einmal ähnlich den **Qi Gong Übungen** mit ganz langsamen Bewegungen, wie in Zeitlupe. Integrieren Sie dann den ganzen Körper mit in die Bewegung: Richten Sie sich dazu einfach mit einer Bewegung nach oben und der Einatmung auf und sinken Sie wieder leicht in die Knie beim Ausatmen mit der Bewegung nach unten. Es entsteht so eine Ganzkörperübung im Zusammenhang mit der Energie und dem Atem, das dauert etwas länger, ist aber sehr, sehr wirksam für die Ganzkörperkoordination, außerdem trainieren Sie durch die langsamen Bewegungen dann auch noch die Kernmuskulatur mit, also Bauch-, Rücken- und Haltungsmuskulatur.

Sie können die Übungen auch als kleines **Sportprogramm** machen: bewegen Sie einen Muskel langsam 10 Mal, dann gehen Sie dann ein paar Schritte, um zu spüren, ob der Körper oder die Körperbewegungen sich durch Übung verändert hat. Dann geben Sie Gas und bewegen Sie den Muskel mit Schnelligkeit und Energie im gesamten Bewegungsradius wieder 10 Mal, lassen Sie die Richtungsänderungen weich ausklingen und rasten Sie nicht am Ende ein, dehnen Sie weich Ihre Muskulatur mit jeder Bewegung.

Eine andere Variation sind die Übungen, während Sie nur **auf einem Bein** stehen, denn Balance hat noch niemandem geschadet. Oder einfach nur **während des Gehens**, denn durch die weiche rhythmische Belastung mal der rechten und mal der linken Seite fordern Sie wiederum eine neue Ausgeglichenheit von Ihrem Körper. Während der Beinübungen können Sie auch die **Arme verschränken**, dann haben Sie noch die Körperseiten gekreuzt, das bringt noch eine gute Gehirnintegration von rechter und linker Gehirnhälfte.

Sie können auch Ihre **Kopfhaltung** verändern: Schauen Sie einmal beim Ausatmen nach rechts und dann wieder nach links, dann wieder abwechseln, das lockert auch schon die ach so gestresste Nackenmuskulatur.

Wenn Sie mit einem Muskel Schwierigkeiten haben, dann scheuen Sie sich nicht, sich am Anfang irgendwo **festzuhalten**. Meistens sind es genau die Bewegungen, die uns sehr merkwürdig, fast abwegig vorkommen, die unser Körper am meisten braucht. Manche Übungen scheinen läppisch, andere vielleicht super eklig. Machen Sie einfach alle durch, Ihr Körper wird schon wissen, was er damit anfängt. Wenn Sie nach etwas üben keine Verbesserung merken, dann wenden Sie sich doch einmal an einen Kinesiologen in Ihrer Nähe, der Muskel kann aktiviert werden.

Also: Seien Sie experimentierfreudig, auch wenn Sie sich vielleicht schon bei den Chicken-Wings kaputt lachen könnten.

**Stellen Sie sich vor, wie ich diese Übungen in der Kirche mache  
und mir meine Kollegen immer kopfschüttelnd - aber verspannt - dabei zuschauen.**

Vielleicht stehen Sie auch bald im Übezimmer, in der Kirche, im Künstlerzimmer oder im Bühneneingang und turnen die Übungen der Maximalzeituhr durch.

# Meridiane

---

Jeder Muskel, den Sie bewegen, steht in Verbindung mit einem Energiemeridian der Traditionellen Chinesischen Medizin und spendet somit einem Organ Energie. Sie haben also nicht nur ein schönes Muskeltraining, sondern auch jedes Hauptorgan durch die Bewegungen angetriggert.

## **Beginnen Sie immer mit den beiden Hauptmeridianen:**

Der „**Roboter**“ trainiert das **Zentralgefäß**, dies ist eine der Hauptenergieleitungen im Körper. Das Zentralgefäß steht im Zusammenhang mit dem Aufnehmen und Abgeben von Energie und mit der Gehirnfunktion.

Die „**Chicken Wings**“ aktivieren den zweiten der Hauptmeridiane, das **Gouverneursgefäß**. Dieser Meridian ist zuständig für die Abgabe der verbrauchten Energie, er steht im Zusammenhang mit der Wirbelsäule und somit mit der aufgerichteten geraden Körperhaltung und dem Körpergleichgewicht.

Danach trainieren Sie in einem Kreislauf, jeder Meridian gibt seine Energie an den Nächsten weiter und so mobilisiert der Körper seine Energie, seine Selbstaufrichtung und seine Selbstheilungskräfte. Suchen Sie zunächst auf der Maximalzeituhr den Meridian, der zum jetzigen Zeitpunkt seine Maximalzeit hat. Das ist leicht: schauen Sie einfach auf die Uhr und schauen Sie auf der Maximalzeituhr nach, welcher Muskel jetzt dran ist. Nehmen Sie sich diese Bewegung vor, danach trainieren Sie im Uhrzeigersinn weiter bis Sie alle Bewegungen gemacht haben.

Sagen wir einmal, es wäre 8 Uhr morgens. Ein Blick auf die Uhr verrät, Sie sollten mit dem „**Schwimmer**“ beginnen. Der **Magenmeridian** mit dem „Schwimmer“ ist Sinnbild für die Aufnahme und das Verdauen von Neuem, mit dem Mund und mit dem Geruchssinn. Er steht auch in einen intensiven Zusammenhang mit dem Lernen – wichtiges Thema! Außerdem steht der Magenmeridian für das Element der Erde, unserem Fundament, dem sicheren Boden unter den Füßen.

Danach kommt der „**Pinguin**“. Der Latissimus ist einer der Hauptmuskeln am Rücken und senkt die Schultern ab, er ist der Muskel des **Milz-Pankreas-Meridians**. Durch die Arbeit von Milz und Bauchspeicheldrüse werden Nahrungsmittel als gute und schadende Nährstoffe erkannt und Zucker verarbeitet. In der Milz wird das Blut gereinigt und das gibt Kraft. Mental verschafft er Ihnen eine sichere Zukunftsvision.

Beim „**Hände hoch**“ Muskel sind wir beim **Herzmeridian**. Dieser koordiniert die Blutzirkulation und den Energiefluss des gesamten Organismus. Mit dem Blut wird Sauerstoff und Vitalität im Körper verteilt. Der Herzmeridian gehört ins Feuerelement, das heißt, Sie erwecken im Körper Vitalität, Begeisterung, Liebe, Kraft und natürlich Feuer.

Der „**Treter**“ steht für den **Dünndarmmeridian** und gehört auch zum Feuerelement. Er ist oft betroffen bei Schulterproblemen und Problemen mit dem Unterkiefer und den Nasennebenhöhlen. Er koordiniert die Aufnahmen von Stoffen und Einflüssen von außen. Mit einem trainierten Treter können Sie dann vor Freude hüpfen.



Mit dem „**Dreher**“ trainieren Sie den **Blasenmeridian** im Wasserelement. Er ist für Fluss der Flüssigkeiten im Körper und für den Fluss der Emotionen zuständig. Die Muskulatur betreffend sorgt er für leichtes Strecken und Dehnen und damit sorgt er auch viel für das innere und äußere Gleichgewicht. Das Wasserelement hat ebenfalls mit Angst und Furcht zu tun, also trainieren Sie Ihren Mut und Ihre fließende Muskelbewegung mit dem „Dreher“.

Auch mit dem „**Kicker nach außen**“ bewegen wir uns im Wasserelement und Sie trainieren den **Nierenmeridian**, also Abtransport von Giftstoffen und Transport von Flüssigkeiten und Nährstoffen. Außerdem ist diese Bewegung wichtig für die Beckenstellung. Die Beweglichkeit des Beckens spiegelt sich in der Beweglichkeit des Nackens und des Unterkiefers. Die Bewegungen der oberen Körperteile sind sehr stark abhängig von der Haltung des Beckens und die Beckenhaltung ist Basis für Atmung, Atemführung, Armbewegung und (ich erwähne es nochmal, weil es so wichtig ist) auch besonders für Nackenfreiheit und für die Lockerheit des Unterkiefergelenks.

Der „**Scherenmuskel**“ gehört zum **Kreislauf-Sexus-Meridian**, also zur 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 der Übungen zwei Mal.

Auch der nächste Meridian gehört zum Feuerelement, der **Dreifach Erwärmer**. Durch den „**Blockflötenmuskel**“ wird er angeregt und koordiniert drei Bereiche, die den Körper erwärmen: Die Atmung, die Hormone mit der Schilddrüse und den Stoffwechsel. Der Dreifach Erwärmer bildet zusammen mit dem Herzmeridian die Batterie des Körpers und organisiert die Zusammenarbeit der Organe im Körper und mit einer guten Batterie im Körper läuft das ganze System leichter.

Der „**Baggermuskel**“ gehört zum **Gallenblasenmeridian** und dieser liegt im Holzelement. Es ist ein Meridian, dem gerne mal bei Stress die Galle überkocht. Da er sich mehrmals um den Kopf schlängelt, ist er oft an Kopfschmerzen und Migräne, an Gleichgewichtsstörungen und an fehlerhafter Körperkoordination beteiligt. Am Hinterkopf befinden sich auch wichtige Punkte im Übergang vom Hinterkopf in den Nacken, die man auch gut massieren kann.

Der „**Sternengreifer**“ zusammen mit dem **Lebermeridian** hat viel mit der Augenenergie zu tun und mit der Muskulatur des Schultergürtels, den wir ja als Musiker immerwährend nutzen. Außerdem ist seine Aufgabe die Entgiftung des Körpers.

Der „**Anhaltermuskel**“ und sein **Lungenmeridian** sind zum Gasaustausch wichtig und somit Hauptlieferant von neuer Energie und sorgen 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.

Am Ende haben wir noch den „**Kicker nach innen**“ und dieser gehört zum **Dickdarmmeridian**. Er 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 Übung. Geben Sie das Alte ab und nehmen Sie neue, unverbrauchte Energie und neue Ideen auf. Außerdem steht der Meridian eng in Verbindung mit dem Wasserhaushalt des Körpers.

## Affirmationen

---

Durch den engen Zusammenhang von Psyche und Körper kann es sein, dass eine Bewegung einmal schlechter funktioniert, weil Ihnen vielleicht eine Maus über die Leber gelaufen ist, oder weil Sie irgendetwas nicht runterschlucken oder verdauen können, vielleicht finden Sie heute Ihren eigenen Standpunkt nicht und kämpfen mit Ihrer Balance.

**Dann können Sie sich helfen mit einer positiven Affirmation.**

Affirmationen sind Schlagwörter, die aber eine tiefe psychische Wirkung haben. Zu jedem Meridian werde ich bei den Übungen auch eine passende Affirmation nennen. Lesen Sie sie, wenn Ihnen danach ist oder machen Sie nur das rein muskuläre Training. Entweder werden Sie den Körper und Ihre Energie über den Muskel erreichen oder über die Affirmation oder durch beides, ganz wie es Ihnen beliebt. Sie werden aber in Zukunft spüren können, dass die Leichtigkeit oder Biestigkeit der Bewegungen sich ändern, wenn man sich mental in einem anderen Zusammenhang bewegt. Sie sehen, durch die Variationen und die Affirmationen können Sie sich trotz nur 14 Bewegungen viel weiterentwickeln.

## Farben

---

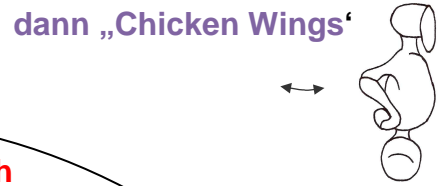
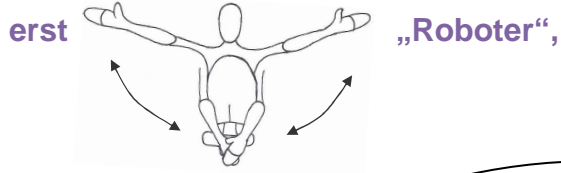
Farben wirken nicht nur auf die Augen, sondern auch als Schwingungen auf das Unterbewusstsein und auf die Emotionen. In der Kinesiologie arbeitet man viel mit Farben, um auch diese Schwingungen nutzen zu können.

**rot steht dann für das Feuerelement  
gelb für das Erdelement  
weiß oder grau für Metall  
blau für Wasser  
grün für Holz.**

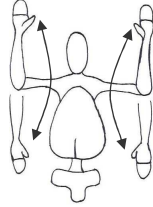
Wenn Sie Lust dazu haben, dann können Sie diese Farben während der Bewegungen visualisieren und sich in einen großen Frabkreis der betreffenden Farben stellen. Dadurch können Sie die Wirkung der Bewegungen noch erhöhen.

Aber starten Sie zunächst einfach einmal nur, indem Sie die Bewegungen ausprobieren, alles andere kann später dazu kommen.

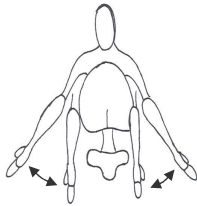
# Übersicht über die Übungen



12:00 Uhr Hände hoch



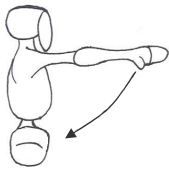
10:00 Uhr Pinguin



14:00 Uhr Treter



08:00 Uhr Schwimmer



16:00 Uhr Dreher



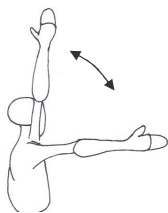
06:00 Uhr Kicker innen



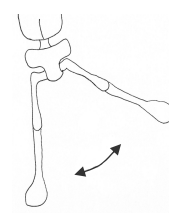
18:00 Uhr Kicker außen



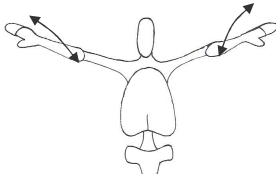
04:00 Uhr Anhalter



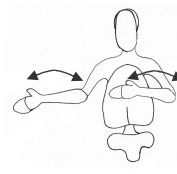
20:00 Uhr Scherenmuskel



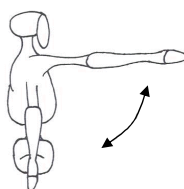
02:00 Uhr Sternengreifer



22:00 Uhr Blockflötenmuskel



00:00 Uhr Baggermuskel



# Übungsanleitung

---

Mit welcher Bewegung fange ich an?

Sie können natürlich jeden Muskel einzeln und in irgendeiner Reihenfolge trainieren, aber um eine optimale energetische Aktivierung des gesamten Körpers zu erreichen, sollten Sie sich an eine bestimmte Reihenfolge halten:

Zunächst beginnen Sie mit den beiden ersten Muskeln: „Roboter“ und dann „Chicken Wings“. Nach diesen Beiden schauen Sie auf die Uhr. Suchen Sie den Muskel raus, der zu dieser Uhrzeit seine Maximalzeit hat. Die Uhrzeitenregelung hängt zusammen mit dem Energiefluss durch die Meridiane. Beginnen Sie mit diesem Muskel und folgen Sie dann der Reihenfolge im Uhrzeigersinn, vergessen Sie nicht die Muskeln, welche weiter oben stehen, alle sollen einmal dran kommen. Im Überblick sehen Sie die Maximaluhrzeit, beginnen Sie also zwischen 11 und 13 Uhr mit dem Muskel, der bei 12:00 Uhr steht.

Beispielsweise machen Sie die Übungen, um nach dem Mittagsschlaf wieder wach zu werden, es ist also 14 Uhr. Beginnen Sie immer mit dem Roboter, dann kommen die Chicken Wings, denn diese beiden bilden einen eigenen Kreislauf und stehen somit über dem Uhrzeitensystem. Unser Blick auf die Uhr sagt es ist 14 Uhr, also beginnen wir mit dem „Treter“, dann kommt der „Dreher“, der „Kicker nach außen“, „Scherenmuskel“, „Blockflötenmuskel“, „Baggermuskel“, „Sternengreifer“, „Anhaltermuskel“, „Kicker nach innen“, weiter geht's beim „Schwimmer“, dem „Pinguin“ und den Abschluss bildet „Hände hoch“. Einfach alle Muskeln im Uhrzeigersinn einmal rund um die Maximalzeituhr.

Das wäre also ein ganz normaler Musiker-Alltag:

07:00 bis 09:00 Uhr	schon auf?	„Schwimmer“
09:00 bis 11:00 Uhr	Probe	„Pinguin“
11:00 bis 13:00 Uhr	Mittagessen	„Hände hoch“
13:00 bis 15:00 Uhr	Mittagsschlaf	„Treter“
15:00 bis 17:00 Uhr	Kaffeezeit	„Dreher“
17:00 bis 19:00 Uhr	Anspielprobe	„Kicker nach außen“
19:00 bis 21:00 Uhr	Konzert 1. Teil	„Scherenmuskel“
21:00 bis 23:00 Uhr	Konzert 2. Teil	„Blockflötenmuskel“
23:00 bis 01:00 Uhr	Umtrunk	„Baggermuskel“
01:00 bis 03:00 Uhr	Heimweg	„Sternengreifer“
03:00 bis 05:00 Uhr	Schlafenszeit	„Anhaltermuskel“
05:00 bis 07:00 Uhr	Tiefschlafphase	„Kicker nach innen“

Sie können natürlich auch, wenn Sie keine Zeit für das ganze Programm haben, nur den Muskel bewegen, der gerade seine Maximalzeit hat, schon diese kleine Bewegung hinter der Bühne hilft, um den Reisestress kurz zu vergessen, die blöde Parkplatzsuche zu verdauen und Energie zum Musizieren zu haben.

## Worauf muss man achten?

---

Nutzen Sie Ihren **Atem**! Beim Ausatmen dehnt der Körper sich williger in neue Bewegungen. Es gibt viele Bewegungen, die den Oberkörper dehnen, daher achten Sie auf Ihre Atmung. Atmen Sie aus, wenn Sie die Arme außen führen oder drehen Sie die Atembewegungen einmal um. So, wie es Ihnen angenehm ist. Erreichen Sie eine Koordination zwischen Bewegung und Atmung, dann sind Sie auf dem Weg zu einem gesunden Körper schon ein gutes Stück weiter.

Geben Sie jetzt besonders Acht auf Ihre **Schultern**, denn diese sollen immer locker hängen. Beobachten Sie, ob Ihre Schultern unten bleiben, wenn Sie eine Bewegung nach oben machen oder ob sie die Bewegung anführen - der Arm soll sich bewegen, die Schulter soll nicht zum Ohr.

Achten Sie auf Ihr **Becken**, nutzen Sie ein neutrales Becken. Was ist ein neutrales Becken? Nun, beobachten Sie sich einen Moment selbst: stehen Sie mit nach hinten abgeknickter Lendenwirbelsäule, also mit „Enten-Po“ und durchgedrückten Knien oder halten Sie Ihr Becken in einer neutralen Lage? Kippen Sie das Becken leicht nach vorne mit dem Nabel in Richtung Wirbelsäule. Stellen Sie sich Ihr Becken als Reisschüssel vor, weder vorne noch hinten soll der Reis herausfallen

Lassen Sie den **Kopf** locker, er soll die ungewohnten Bewegungen nicht mit einer Ausweichbewegung in irgendeine Richtung kommentieren. Kompensieren Sie nicht die Bewegung mit der Halsmuskulatur, der Kopf bleibt schön in seiner aufrechten Lage, ein Pinguin ist keine Ente. Gelingt Ihnen das, so haben Sie schon einen wichtigen Beitrag zu einer lockeren Hals- Nackenmuskulatur gelernt.

Stehen Sie mittig **auf beiden Beinen** mit lockeren offenen Gelenken, damit der Körper die ungewohnte Bewegung im Oberkörper gut tragen kann, ohne zu verkrampfen. Es ist nicht gut, wenn Sie sich angewöhnt haben, die **Knien** immer durchzudrücken, die vermeintlich gute Statik raubt dem Körper ein großes Maß an Flexibilität - denken Sie an eine Brücke, die soll auch schwingen und nicht hart sein.

**Sitzen Sie noch?**

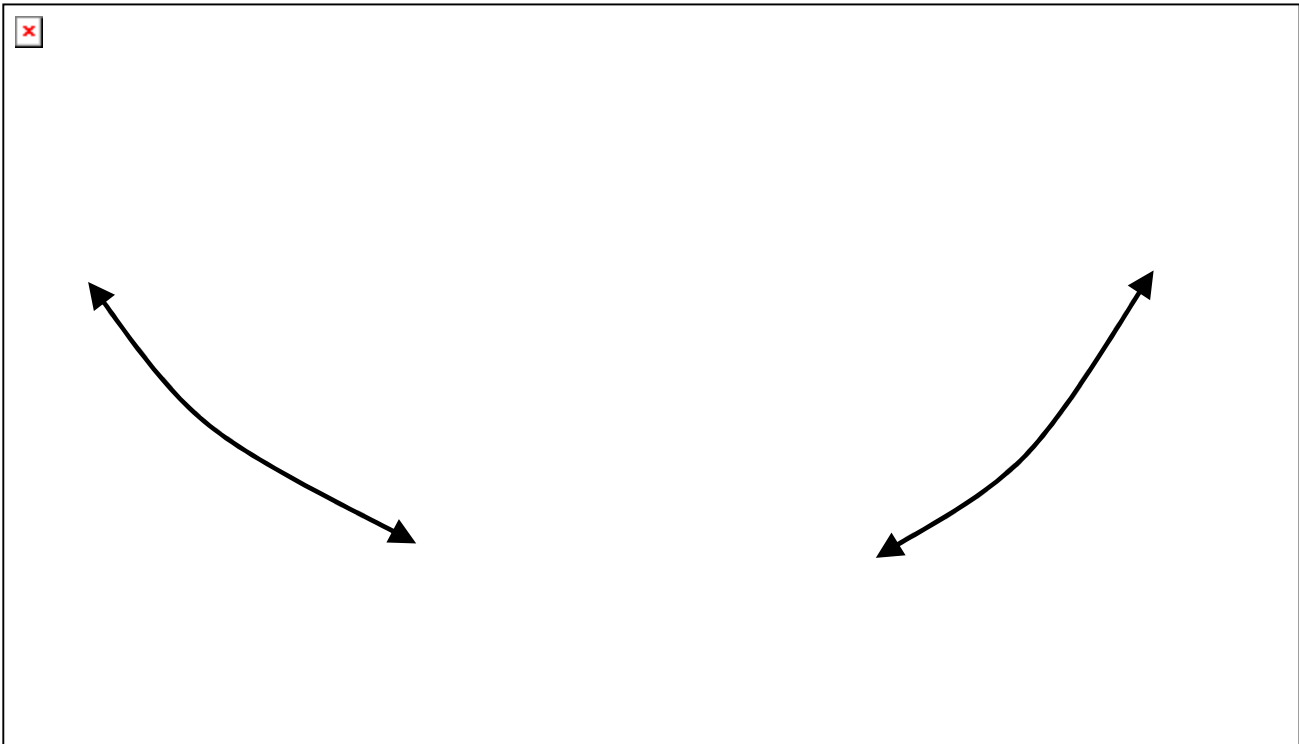
**Diese Übungen machen nichts, wenn Sie nur ein Buch darüber lesen,**

**also Aufstehen und probieren Sie es aus,**

**es geht um Ihre Energie!**

***JETZT !!!***

## „Roboter“ - Supraspinatus



### Bewegung:

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine schulterbreit auseinander. Heben Sie nun die Arme weit nach oben außen und führen Sie sie dann nach unten vor das Schambein. Bewegen Sie die Arme bewusst und langsam durch den gesamten Radius, der Ihnen zur Verfügung steht. Sie werden spüren, dass diese Übung den Brustkorb dehnt und das für uns alle wichtig. Es dehnt die Muskulatur, die für die Atmung und aber auch für die Präsentation wichtig ist. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern nicht mit nach oben gehen, wenn der Arm sich anhebt. Vielleicht stellen Sie sich vor, Sie wären eine Marionette und ein unsichtbarer Faden hebt am Handrücken den Arm an.

Kombinieren Sie die Bewegungen auch mit der Atmung: atmen Sie ein, wenn Sie die Arme heben und atmen Sie aus, wenn Sie die Arme niederführen. Wenn die Bewegung schmerzt, stellen Sie sich die Bewegung nur vor oder machen Sie den Bewegungsradius kleiner. Nutzen Sie auf jeden Fall Ihre Atmung zum Längen der Muskulatur. Sie werden merken, dass sich der Radius im Laufe der Zeit sehr vergrößern kann.

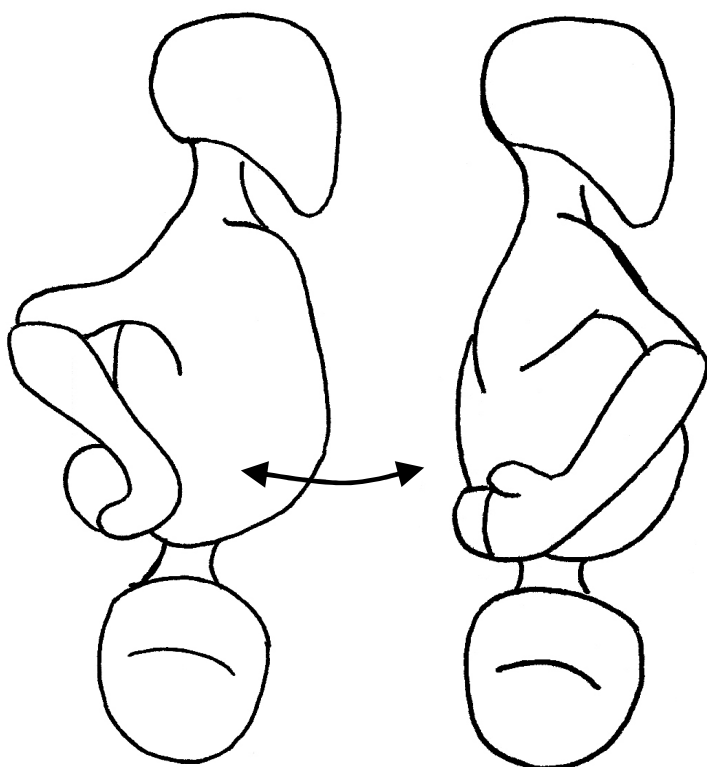
Meridian: Sie trainieren mit dieser Bewegung das **Zentralgefäß**, also die Energieleitung im Körper. Im Tai Chi sammelt man mit dieser Bewegung die Energie im Raum und bringt sie zum unteren Energiezentrum, zum Mittelpunkt und zum Schwerpunktzentrum des Körpers.

Muskelfunktion: Der Muskel stabilisiert die Schulter, hebt den Arm an vom Körper weg und nach vorne, er läuft oben auf dem Schulterblatt vorbei zum Oberarm und ist oft betroffen bei Schulterproblemen. Bei langem Halten dieses Muskels kann es zu Gehirnermüdung kommen - oh, nicht gut...

### Affirmation:

„Ich schaffe mir meine Sicherheit“  
„Ich lasse belastende Gedanken los und atme Neues ein“  
„Ich vertraue meiner inneren Weisheit“  
„Ich genieße Sie einmal laute und einmal leise Töne, beides hat seinen Zauber“  
„Ich integriere meinen Körper in meine Musik“

## „Chicken-Wings“ – Teres Major



Bewegung: Ich weiß, die Bewegung ist ebenso witzig wie der Name, aber auch hier bewegen Sie einen wichtigen Muskel.

Legen Sie die Hände auf den Rücken seitlich neben die untere Wirbelsäule, die Daumen nach oben und die Handflächen nach hinten gerichtet. Lassen Sie nun den Ellbogen langsam von vorne nach hinten gleiten, die Schultern bleiben dabei wieder tief und locker. Jetzt wissen Sie, warum diese Übungen Chicken-Wings heißt. Lassen Sie Ihre Flügel einmal schwingen!

Atmen Sie einmal aus, wenn Sie die Ellbogen nach vorne rollen und ein anderes Mal dabei ein, das erhöht die Flexibilität. Gehen Sie auch einmal dabei, das koordiniert Rücken, Becken und Armbewegung.

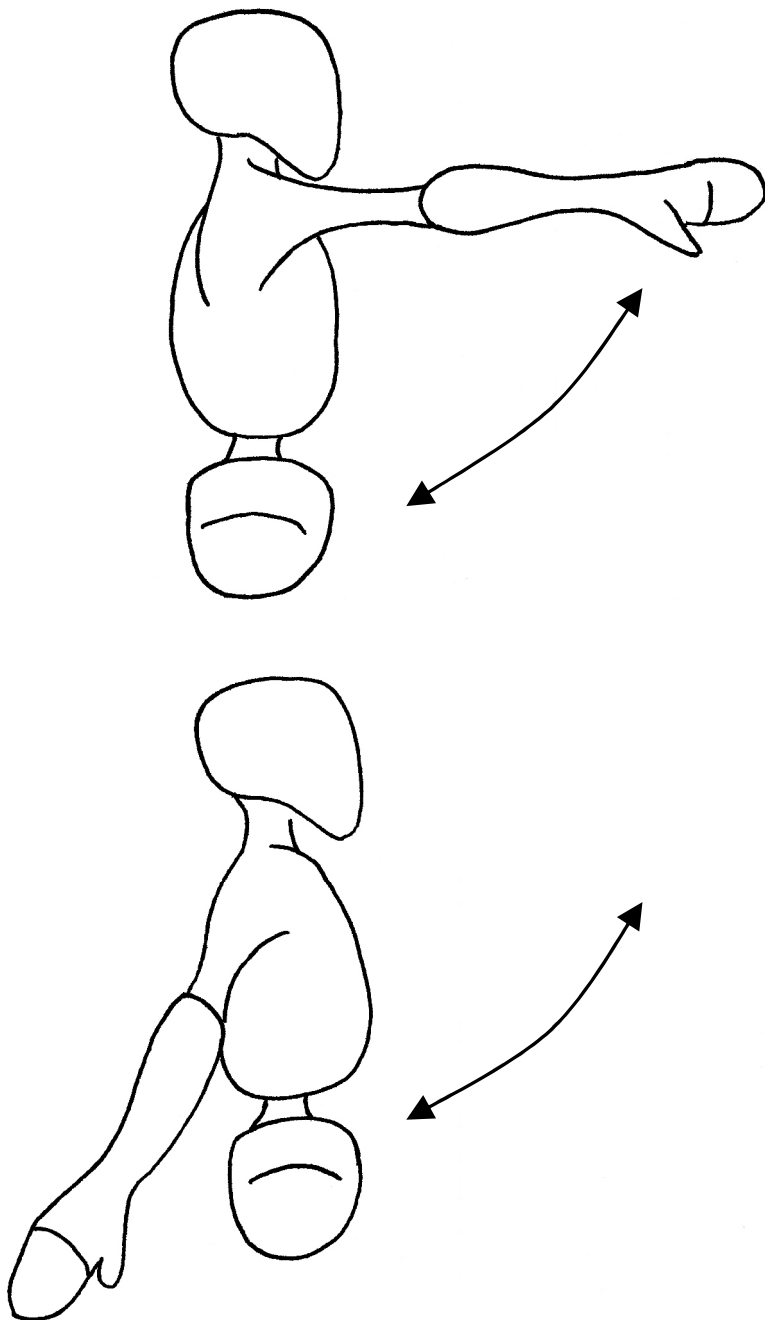
Meridian: Diese Bewegung aktiviert den zweiten der Hauptmeridiane, diesmal das **Gouverneursgefäß**. Er steht im Zusammenhang mit der Wirbelsäule und somit mit der aufgerichteten geraden Körperhaltung und mit dem Körpergleichgewicht. Achten Sie daher auch auf eine gute Aufrichtung, wenn Sie die Bewegung machen. Strecken Sie Ihre Wirbelsäule, werden Sie einfach ein paar Zentimeter größer dabei. Der Meridian trägt die Lebensenergie des Gehirns in sich. Also lassen Sie auch Ihrem Gehirn einmal frischen Wind zuflattern.

Muskelfunktion: Diese Übung dehnt den oberen Brustkorb und fördert die Beweglichkeit des oberen Rückens. Gut für alle Sänger und für Musiker, die Ihre Arme frei bewegen müssen - also für uns alle! Mit dieser Übung erreichen Sie eine allgemeine Wirbelsäulenlockerung. Der Muskel sitzt unter dem Schulterblatt und ist ein wichtiger stabilisierender Schultermuskel. Er bewegt den Arm in Richtung Körpermitte und dreht ihn nach innen. Die Bewegung ist gut gegen Verspannungen und steht auch in engem Zusammenhang mit der Lendenwirbelsäule

### Affirmation:

„Ich bewege mich sicher in meiner Körpermitte“  
„Verbrauchtes kann ich abgeben, Neues nehme ich auf“  
„Ich genieße den Spannungswechsel zwischen Konsonanz und Dissonanz“  
„Ich kontrolliere meinen Klang, aber lasse ihn auch schwingen“  
„Ich spüre meinen Körper“

## 08:00 Uhr „Der Schwimmer“ – Pectoralis major clavicularis



zentriert in der Mitte der Bewegung.

Bewegung: Halten Sie beide Arme nach vorne, die Handflächen nach außen und den Daumen nach unten, denn dieser Schwimmer drückt das Wasser nach unten außen weg. Führen Sie die Arme nach unten außen, als würden Sie wirklich im Wasser schwimmen. Schwimmen Sie sich frei, lassen Sie alles hinter sich. Die Schultern sind wie immer unbeteiligt und Sie dehnen wiederum den Brustkorb mit der Bewegung nach außen. Wenn Sie sich langweilen, stellen Sie einmal das eine Bein oder das andere Bein nach vorne, trainieren Sie den Körper immer auch Überkreuz. Das heißt, wenn der rechte Arm sich nach hinten bewegt, steht das linke Bein vorne und umgekehrt.

Meridian: Der **Magenmeridian** ist der Meridian der Zufriedenheit und Gelassenheit. Er steht im Element der Erde, unserem Fundament, dem sicheren Boden unter den Füßen. Als Musiker sind Boden und Erde unter uns fundamental für die Beweglichkeit unserer Arme. Nur mit gutem Fundament erreichen wir die körperliche Höchstleistung, die wir auf dem Podium benötigen. Wenn Sie es brauchen, dann konzentrieren Sie sich auf tiefen Matsch, sie baden gerade Ihre Füße darin. Schwimmen Sie sich mit den Armen frei, räumen Sie alles, was Sie stört aus dem Weg, damit der Weg vor Ihnen frei ist. Seien Sie

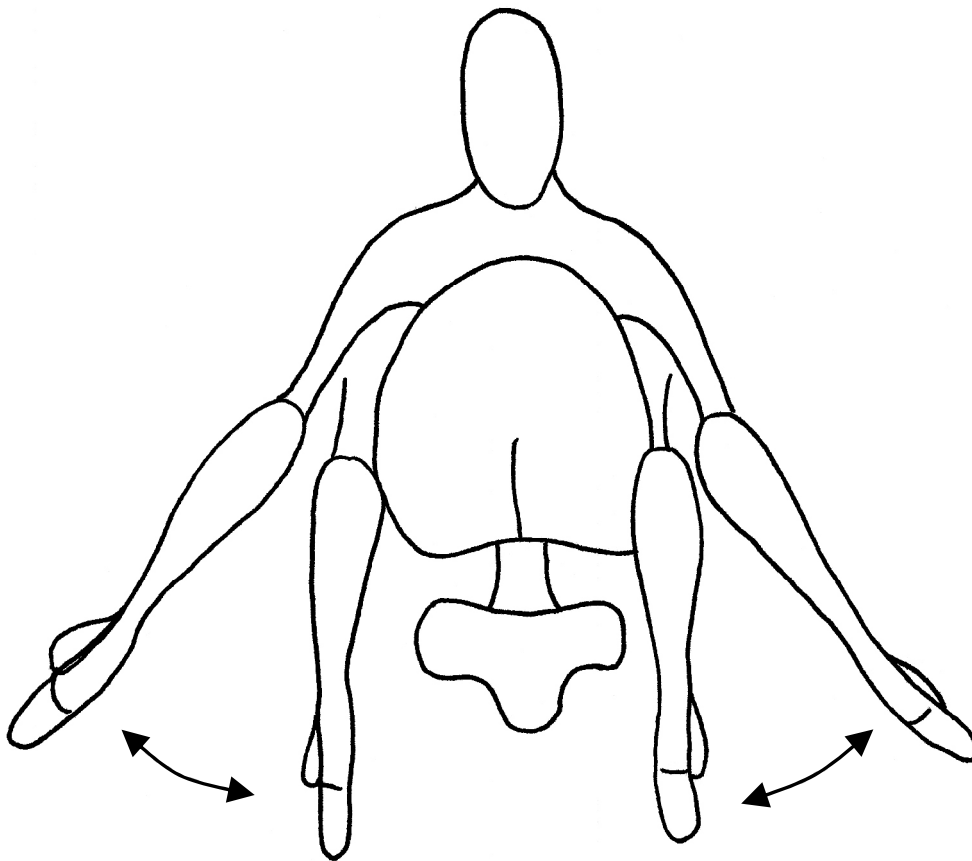
Muskelfunktion: Der Muskel verläuft vom Brustbein und vom Schlüsselbein hin zum Oberarm. Er zieht Arm und Schulter vorwärts und am Körper vorbei, er dreht den abgehobenen Arm nach innen in Richtung gegenüberliegender Schulter. Zusätzlich stabilisiert er die Schulter.

Affirmation:

„Ich bin zufrieden und gelassen“  
„Ich kann stolz meine Stimme erheben“  
„Ich kann mich gelassen ausdrücken“  
„Ich schenke der Kraft meiner Muskulatur Beachtung“  
„Ich habe begeistert Geschmack an Neuem gefunden und lerne“



## 10:00 Uhr „Der Pinguin“ – Latissimus dorsi



Bewegung: Lassen Sie die Arme locker an der Körperseite hängen, drehen Sie dann die Daumen nach hinten. Jetzt wieder wie eine Marionette die Arme seitlich anheben, aber diesmal sind die Schnüre innen an den Handflächen oder innen an den Handgelenken befestigt. Heben Sie die Arme nach oben außen an, so weit, wie Sie kommen, aber lassen Sie die Schultern unten! Achten Sie auf Ihre Kopfposition, oft will bei dieser Bewegung der Kopf nach vorne

und der Po zurück - aber das ist gemogelt. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, stehen Sie im Lot, auch wenn die Muskeln eventuell Schwierigkeiten haben, die Arme weit nach oben zu heben. Am Anfang ist der Bewegungsradius vielleicht nicht groß, aber das bessert sich.

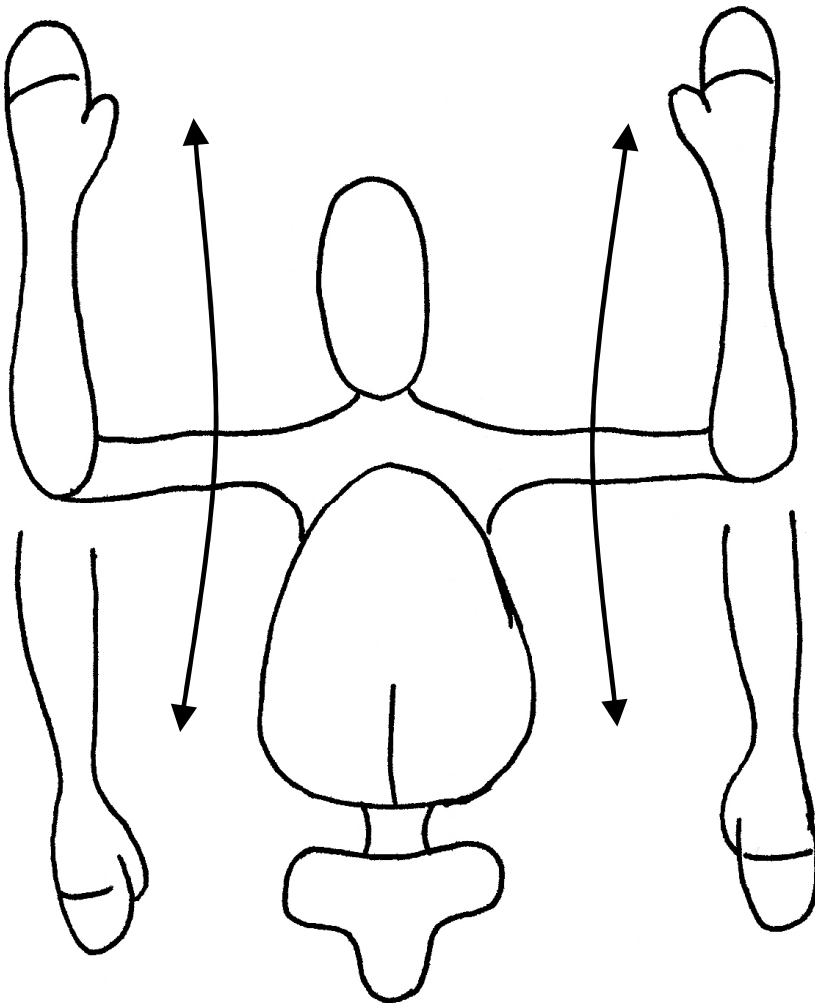
Meridian: Der **Milz-Pankreas Meridian** regelt die Zuckerverdauung und wird der Meridian der Zuversicht genannt. Im Element Holz entsteht Neues, es lässt wachsen. Der Meridian energisiert Milz und Bauchspeicheldrüse. Dort wird das Blut erneuert und Sie erhalten Kraft und Energie zum Musizieren.

Muskelfunktion: Dieser Muskel ist einer der Hauptmuskeln am Rücken und senkt die Schultern ab. Wie oft sagt man sich selbst und auch seinen Schülern, dass die Schultern unten bleiben sollen! Dieser große Rückenmuskel setzt an der Lendenwirbelsäule an und läuft den Rücken hinauf. Er bildet die hintere Achselfalte und reicht bis unter die Arme. Er zieht den Oberarm an den Körper heran und nach hinten, ist also wichtig für den linken Arm der hohen Streicher. Er ist an fast allen kräftigen Armbewegungen beteiligt und hält den Rücken aufrecht.

Affirmation:

„Ich mache mich breit, ich schaffe mir meinen Platz“  
„Ich fühle mich sicher“  
„Ich vertraue auf meine Zukunft“  
„Mir schmeckt meine Zukunft“  
„Ich singe offen“  
„Ich achte auf meine Muskulatur, sie ist mein Instrument“

## 12:00 Uhr „Hände hoch“ – Subscapularis



Bewegung: Hände hoch! Das kennen Sie doch aus dem Wilden Westen! Also los, dann schießt auch niemand auf Sie.

Halten Sie Ihre Oberarme waagrecht und die Unterarme im rechten Winkel dazu gerade nach oben. Jetzt drehen Sie die Unterarme einfach nach unten, Die Schultern bleiben unbeteiligt und die Oberarme bleiben schön auf ihrer waagerechten Höhe. Beschreiben Sie einen schönen Radius und versuchen Sie, die Bewegung wirklich rund und harmonisch zu gestalten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf nicht nach vorne ausweicht, Fangen Sie langsam mit der Übung an, viele finden die Bewegung biestig.

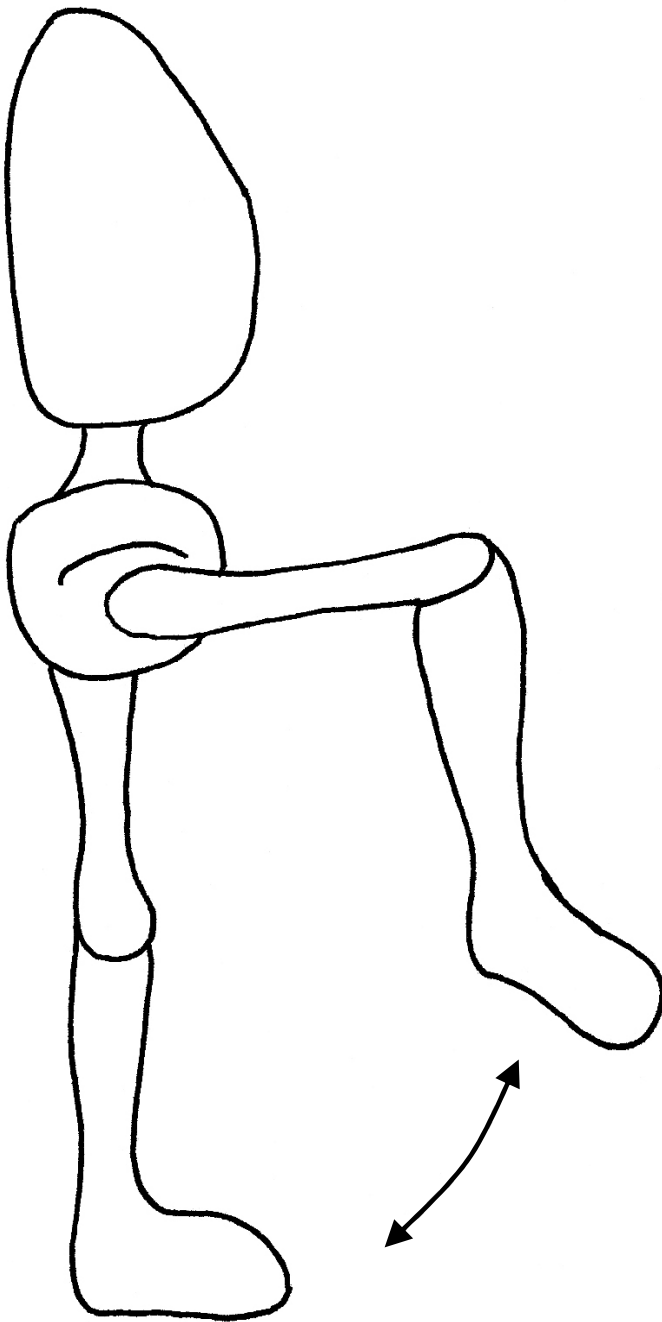
Meridian: Wir sind beim **Herzmeridian** und wie soll es anders sein, hier finden wir im Feuerelement die Liebe und die Vergebung. Pumpen Sie frisches Blut durch Ihren Körper und wecken Sie die Vitalität, die in Ihnen steckt.

Muskelfunktion: Der Subscapularis ist wichtiger Schultermuskel, der unter dem Schulterblatt liegt und zum Oberarm führt. Er dreht den Arm nach innen, wichtig für hohe Streicher und Bläser. Viele Schulterprobleme können mit ihm zusammenhängen.

Affirmation:

„Ich liebe“  
„Mein Herz ist versöhnlich gestimmt“  
„Mein Herz ist offen“  
„Ich lache frei und offen“  
„Ich mache auf“  
„Ich setze mein Herzblut ein“  
„Mein Herz liegt mir auf der Zunge“

## 14:00 Uhr „Der Treter“ – Quadrizeps



Bewegung: Heben Sie ein Bein in die Höhe, bis der Oberschenkel mit dem Rumpf etwa einen rechten Winkel bildet. Der Fuß ist etwas nach vorne geführt, als wollten Sie tatsächlich jemandem ans Bein treten. Setzen Sie dann mit Bestimmtheit wieder den Fuß auf die Erde. Machen Sie diese Bewegung zuerst mit einem Bein, dann mit dem Anderen. Spüren Sie den Quadrizeps auf der Oberschenkeloberseite.

Setzen Sie den Fuß auch einmal beim Gehen auf einer gedachten geraden Linie vor sich ab. Für eine bessere Gehirnintegration treten Sie bei jedem Schritt über eine gedachte Linie immer Überkreuz. Damit fördern Sie auch noch die Zusammenarbeit Ihrer rechten (künstlerischen) und linken (logischen) Gehirnhälfte.

Sie können diese Übung auch mit Armbewegungen kombinieren und erhalten so eine Überkreuzbewegung: rechte Hand auf linkes Knie und dann linke Hand auf rechtes Knie.

Meridian: Der **Dünndarmmeridian** ist der Meridian der Freude, Sie können mit diesem Muskel tanzen und springen. Mit seinem Feuer energisiert er den Dünndarm und den Zwölffingerdarm.

Muskelfunktion: Sie haben ihn bestimmt gespürt, der Muskel liegt auf der Oberseite des Oberschenkels. Er hat gleich vier Köpfe und zieht über zwei Gelenke: Knie und Hüfte. Er geht und steht für Sie, er bewegt das Bein und die Hüfte, er steht auf

und geht Treppen, er ist der größte Muskel des Körpers.

### Affirmation:

„Ich lache vor Freude“

„Ich hüpfе vor Freude“

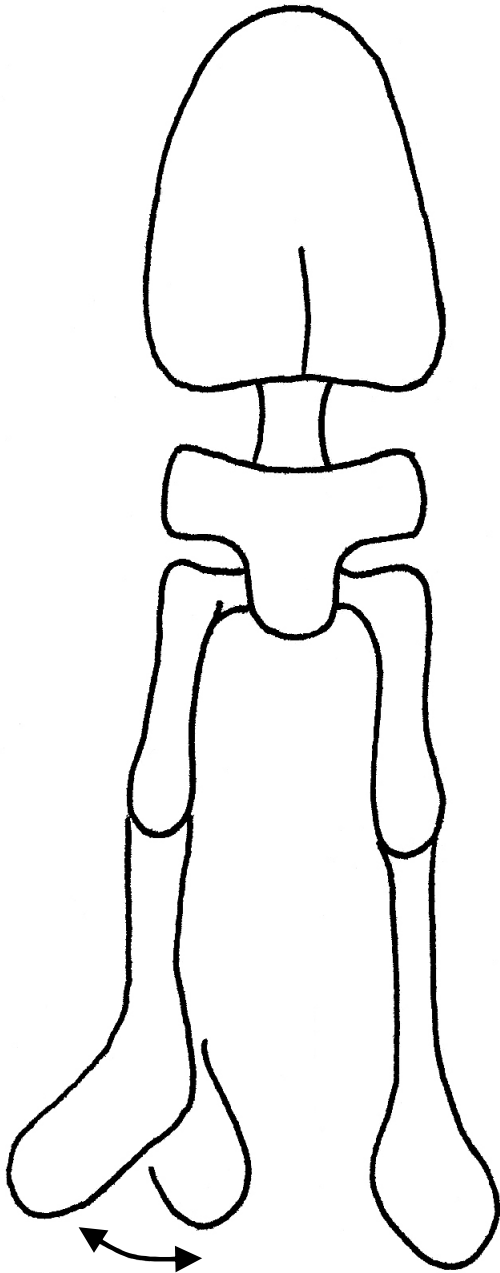
„Ich mache große Schritte“

„Es geht bergauf“

„Mit Lust vertrete ich freudig meinen Standpunkt“

„Mit lockerer Zunge kann ich meinen Standpunkt finden“

## 16:00 Uhr „Der Dreher“ – Peroneus



Bewegung: Geben Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und lösen Sie den anderen Fuß vom Boden. Jetzt einfach wie vom Gaspedal zur Bremse den Fuß hin und her bewegen oder als würden Sie am Strand ein wenig Sand hin und her schieben. Dies ist natürlich auch eine gute Balanceübung, eine flexible Körperbalance benötigen alle Musiker. und Flexibilität im Körper macht auch seelisch flexibel. Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Stehen auf einem Bein haben, dann halten Sie sich an einer realen oder imaginären Wand fest oder auch an einem Dirigentenpult, was Ihnen gerade in den Sinn kommt. Bewegen Sie zuerst den einen Fuß mehrmals und dann den Anderen.

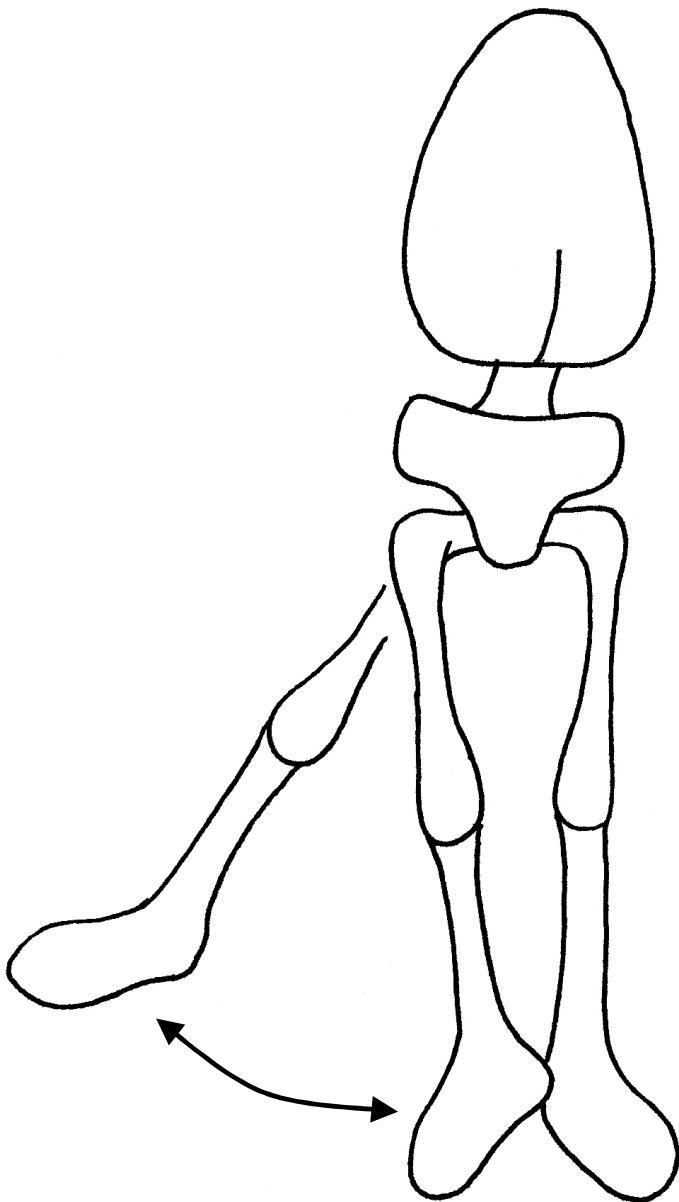
Suchen Sie mit dieser Übung Ihre Balance, denn gleich kommt es noch schlimmer. Trainieren Sie ruhig Ihre Fußbalance, auch wenn Sie Ihr Instrument im Sitzen spielen. Der Körper spiegelt alles von unten nach oben. Flexibilität und Balance auf dem Boden spiegelt sich in freien Schultern und sicherer Ausstrahlung.

Meridian: Der **Blasenmeridian** steht im Element Wasser und dieses steht für das Fließen, den Frieden und die Harmonie, er energisiert Harnblase und Harnröhre. Achten Sie darauf, dass Sie genug trinken! Hibbeln Sie nicht ruhelos und ungeduldig mit Ihren Füßen, sondern suchen Sie eine ausgeglichene Balance und Leichtfüßigkeit.

Muskelfunktion: Dieser Muskel hebt den Fuß an und ist oft an Fuß- und Knieproblemen beteiligt. Wenn Ihnen viele Fehltritte unterkommen und Sie über jede Kleinigkeit stolpern, dann sollten Sie mal wieder vom Gas gehen und ein wenig Bremsen üben.

### Affirmation:

„Ich bin mit mir im Frieden und bin ausgeglichen“  
„Ich finde mein Gleichgewicht gefunden“  
„In der Balance finde ich meine innere Balance“  
„Stöhnend suche ich meine Mitte“  
„Meine Gebeine schenken mir meine Statik“  
„Ich schenke meinem inneren und äußeren Gleichgewicht Gehör“



Bewegung: Nicht nur Fußballer brauchen diesen Muskel, dessen Bewegung zugegeben schwierig ist. Aber das hält uns nicht vom Training ab: An der imaginären oder realen Wand festhalten und ein Bein nach vorne strecken, etwa auf 11 Uhr, Fuß und Knie nach außen drehen und das Bein nach hinten außen auf 5 Uhr führen (12 Uhr ist direkt vor Ihrer Nase). Dies ist der Muskel, der zuständig für die Ausbildung der Lendenwirbelsäule ist. Also für alle wichtig, egal ob man sitzt oder steht. Er steht auch im Zusammenhang mit dem Zwerchfell und ist somit sehr wichtig für die Atmung.

Wenn Sie die Wand nicht mehr brauchen, lassen Sie den Arm locker mitschwingen, dann wird daraus eine Ganzkörperbewegung.

Die Bewegungen der oberen Körperteile sind sehr stark abhängig von einer etwas nach vorne oben gekippten Haltung des Beckens und diese ist Basis für Atmung, Atemführung, Armbewegung, auch besonders für – ich erwähne es nochmal, weil es so wichtig ist - die Nackenfreiheit und für die Lockerheit des Unterkiefergelenks.

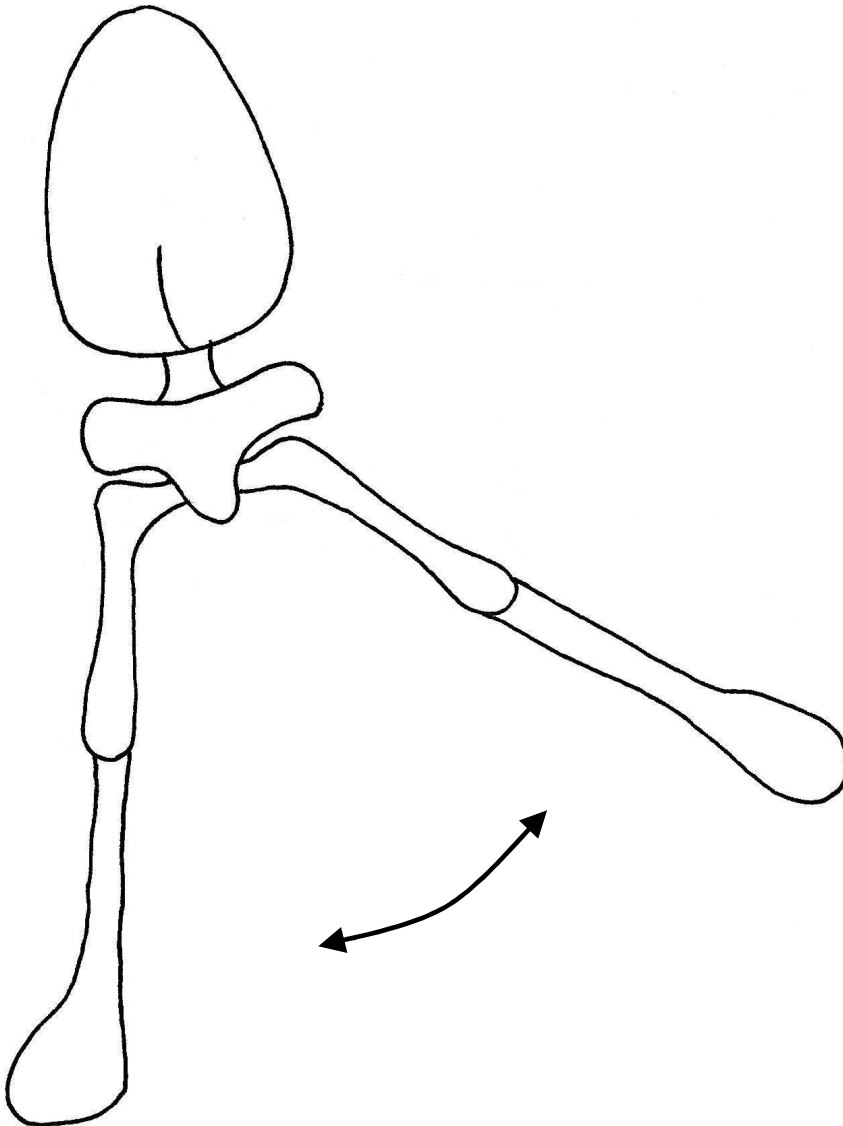
Meridian: Der **Nierenmeridian** steht auch im Wasserelement. Die Niere reinigt den Körper von Giftstoffen und transportiert neues Blut durch den gesamten Körper und regelt den Blutdruck. Der Meridian energisiert auch die Augen und Ohren und es ist der Meridian der sexuellen Sicherheit und der Lebenskraft.

Muskelfunktion: Der Muskel liegt tief innen im Bauch, läuft vom Oberschenkel nach hinten zur Lendenwirbelsäule. Er ist zuständig für die Ausbildung des Hohlkreuzes - Haben Sie Rücken? Dann sollten Sie den mal trainieren! Er richtet den Oberkörper auf und ist bei jedem Schritt, den Sie gehen, laufen oder springen beteiligt.

Affirmationen:

„Meine sexuellen Kräfte sind im Gleichgewicht“  
„Ich kann mich ohne Stöhnen aufrichten“  
„Ich trete einmal aus“  
„Ich richte meine Knochen auf“  
„Mein Ohr unterstützt mich in meinem Gleichgewicht“

## 20:00 Uhr „Scherenmuskel“ – Glutaeus medius



Bewegung: Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Jetzt heben Sie ein Bein nach außen an, so weit Sie kommen. Setzen Sie es bewusst wieder zurück. Führen Sie die Bewegung schön langsam, nicht einfach das Bein zurückschlenkern lassen.

Willkommen beim Bauch- Beine- Po- Programm. Das trainiert auch die Hüftstellung und bewirkt eine neue Körperhaltung, zusammen mit einer darauf aufbauenden neuen Schulterstellung.

Achten Sie auf Ihre Beckenstellung: Machen Sie keinen Enten-Po, sondern kippen Sie das Becken leicht nach vorne, den Nabel in Richtung Wirbelsäule. Denken Sie noch einmal an die Reisschale und somit an das neutrale Becken.

Meridian: Der **Kreislauf-Sexus-Meridian** im Feuerelement ist der Meridian der Entspannung, der Großzügigkeit oder der Entsagung. Er energisiert die Nebennierendrüse und die Geschlechtsdrüsen. Seien Sie also großzügig zu sich, anstatt

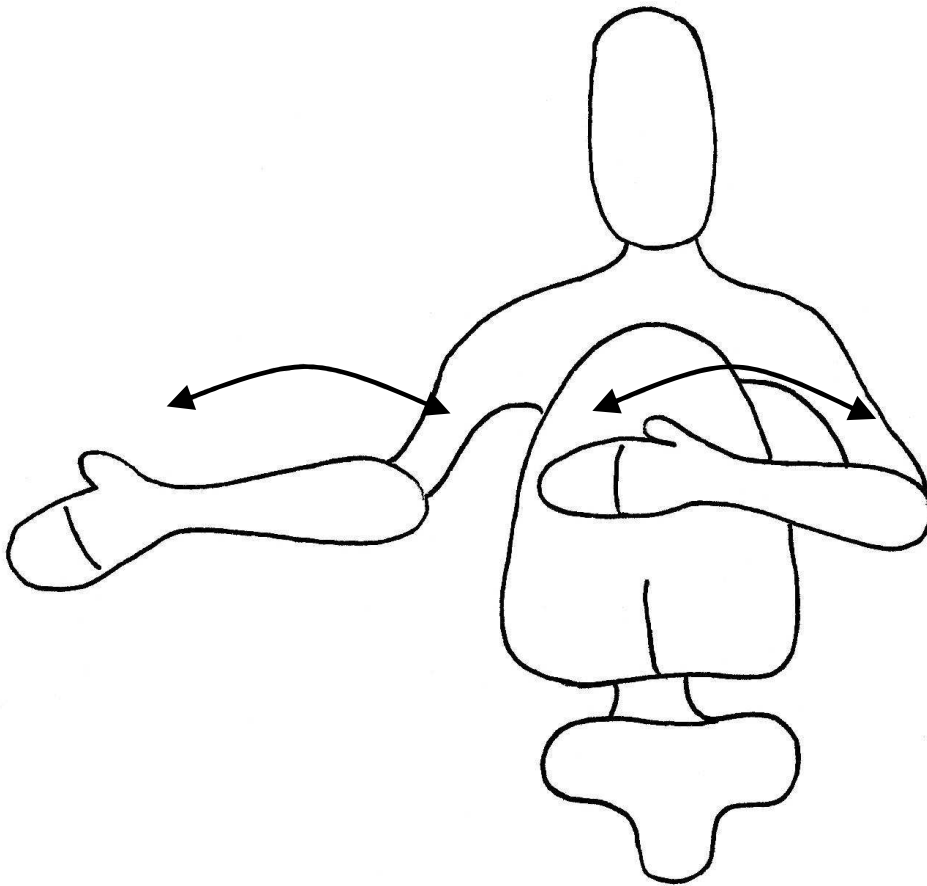
über jedes Stäubchen zu stolpern. Öffnen Sie einmal Ihre Schrittlänge und treten Sie auch einmal zur Seite, das eröffnet Ihnen ganz neue Perspektiven.

Muskelfunktion: Der Glutaeus medius läuft von der Beckenschaufel zum Oberschenkel und er bewegt das Bein nach außen und innen, er stabilisiert das Becken und beugt die Hüften.

Affirmationen:

„Großzügig entspanne ich mich“  
„Ich finde meine Wege heiter und leichtfüßig“  
„Ich bin entspannt“  
„Ich weiß, in welchem Moment ich lachen kann und wann nicht“  
„Ich bin reif, die Vergangenheit loszulassen“  
„Ich stolpere nicht, sondern ich kann mich locker auffangen“  
„Meine Zunge ist locker“

## 22:00 Uhr „Blockflötenmuskel“ – Teres minor



Bewegung: Der Teres minor ist ein wichtiger Muskel für Musiker. Wer einmal mit Ellbogenproblemen zu kämpfen hatte oder wer sein Handgelenk stark belastet, der sei jetzt aufmerksam.

Halten Sie eine imaginäre Blockflöte in den Händen und nun drehen Sie dann die Unterarme nach außen (ohne Blockflöte...). Führen Sie die Bewegung langsam und mit Bedacht aus, nicht einfach hin und her schlenkern. Sie können beide Arme zugleich nach außen führen oder den einen nach innen und den anderen nach außen, ganz wie es Ihnen beliebt.

Meridian: Der **Dreifach-Erwärmer** ist wieder ein

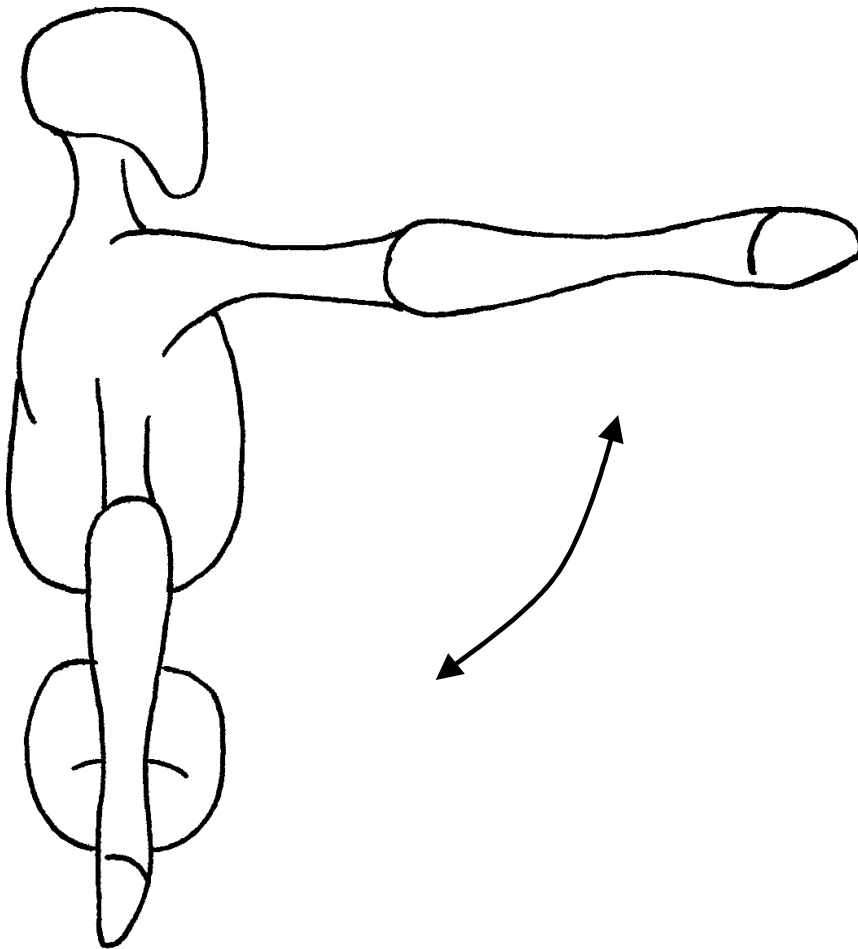
Meridian im Element Feuer, es ist der Meridian der Hoffnung, der Leichtigkeit und der Beschwingtheit. Er ist sozusagen die Batterie des Körpers, denn er aktiviert die Schilddrüse, die Atmung, und den Stoffwechsel. Dadurch steuert er Hormone, aktiviert den Herzbeutel und feuert den Körper mit Lebensenergie an.

Muskelfunktion: Der Muskel bringt den Arm an den Körper heran, denn er verläuft vom Schulterblatt zum Oberarm. Er koordiniert Hände, Unterarmmuskulatur und Ellbogen, ist also für uns Musiker elementar.

Affirmationen:

- „Ich bin leicht und beschwingt“
- „Ich gehe mit der musikalischen Linie mit“
- „Ich kann mich lachend und froh in die Musik hineingeben“
- „Offen kann ich die Arme ausbreiten“
- „Mein Herz klopft im Takt der Musik“
- „Meine Aussprache ist klar und freudig“

## 00:00 Uhr „Baggermuskel“ – Deltoideus anterior



Bewegung: Auch wenn man die Bewegung locker schlenkern kann, führen Sie die Arme langsam durch den gesamten Radius: Heben Sie die Arme wie ein Schlafwandler an, die Handflächen zeigen nach unten. Führen Sie die Arme nun langsam nach unten. Wie ein Bagger können Sie alles wegräumen, was vor Ihnen herumliegt.

Lassen Sie die Arme sich ruhig einmal bewegen, machen Sie sich einmal etwas Luft, denn der Gallenblasenmeridian ist sehr anfällig bei irgendeiner angestauten Energie oder Wut. Dann stockt der Energiefluss am Hinterkopf und Spannungskopfschmerz entsteht.

Lassen Sie auch den Ellbogen locker und nicht durchgedrückt, die Unterarme machen den ganzen Tag genug für Sie.

Meridian: Der **Gallenblasenmeridian** schlängelt sich mehrmals um den Kopf und läuft dann an der Körperseite außen nach unten bis zu den Füßen. Wenn Ihnen aber mal die Galle überkocht, dann staut sich die Energie oft am Kopf und es entstehen Kopfschmerzen. Massieren Sie dann weich den Übergang vom Nacken zum Hinterhaupt und das untere Hinterhaupt, das lässt den Übergang Kopf - Körper wieder arbeiten. Der Gallenblasenmeridian energisiert die Gallenblase und diese ist für die Verdauung von Fetten zuständig. Der Gallenblasenmeridian ist aber auch der Meridian der Verehrung, der aber oft gestört ist von Wut. Das Holzelement bringt neue Aspekte ins Leben und es lässt wachsen. Also wachsen Sie mit jeder Aufwärtsbewegung ein Stück wie ein Baum im Holzelement.

Muskelfunktion: Der Muskel verbindet Schlüsselbein und Oberarm, er hebt den Arm nach vorne an, er ist also beim Spielen aller Instrumente im Einsatz, sogar beim Noten halten.

### Affirmationen:

„Ich gehe liebevoll mit anderen und mit mir um“

„Ich schreie meine Wut heraus“

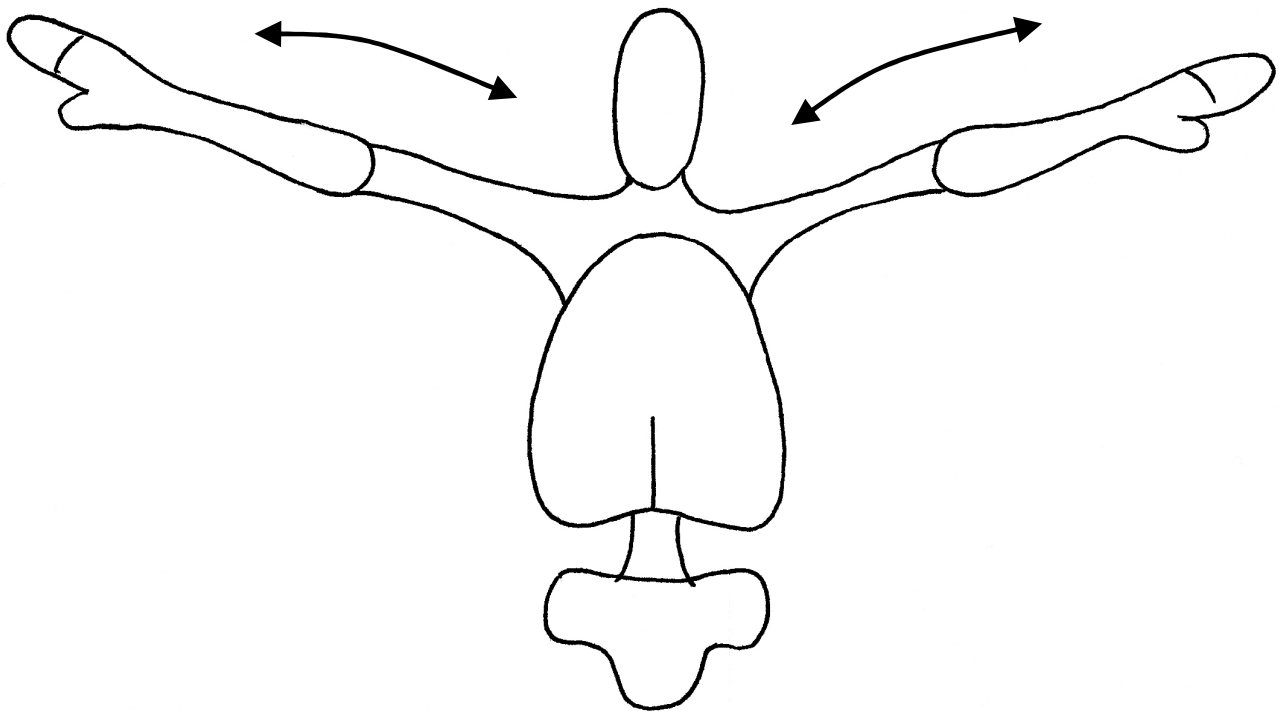
„Kopf und Bauch arbeiten im Einklang“

„Meine Sehnen und Bänder unterstützen mich“

„Ich sehe klar“



## 02:00 Uhr „Sternengreifer“ – Pectoralis major sternalis



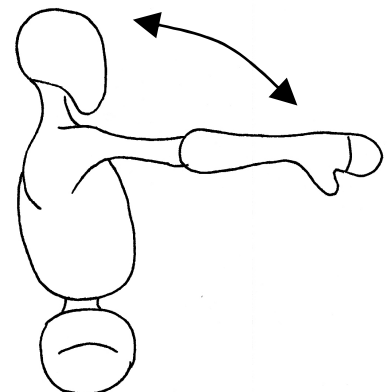
Bewegung: Nach den Sternen greifen ist toll und ebenso können Sie nun die Arme anheben: Halten Sie die Arme vor den Körper mit den Daumen nach unten, die Handflächen nach außen gedreht. Nun breiten Sie die Arme aus und führen Sie die Arme nach oben außen. Der Brustkorb wird wieder angehoben und gedehnt. Hier haben wir eine tolle Gegenbewegung für alle Instrumentalisten, denn bei fast allen Instrumenten tragen wir dieses vor dem Körper. Jetzt können wir den Körper einmal in die andere Richtung dehnen. Vergessen Sie Ihre Atmung nicht, dehnen Sie mit der Ausatmung oder auch einmal anders herum und atmen Sie mit der Bewegung nach außen ein, um den Brustkorb zu weiten.

Meridian: Der **Lebermeridian** gehört auch zum Holzelement, er ist der Meridian des Glücklichen. Er energisiert die Leber und diese verdaut, filtert, verteilt Nährstoffe und entgiftet - immer gut!

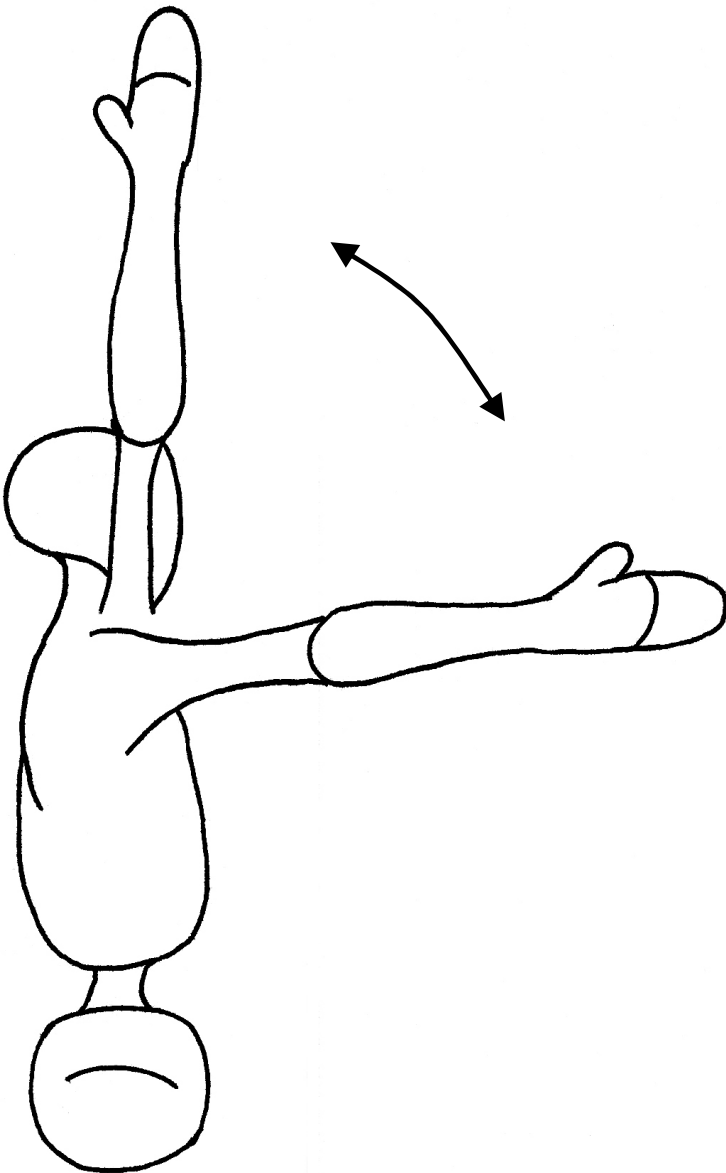
Muskelfunktion: Der Pectoralis major sternalis ist ein Brustmuskel. Er führt vom Brustbein und vom Schlüsselbein zum Oberarm. Er bewegt den Arm nach vorne und nach unten und ist bei allen Bewegungen des Armes über dem Kopf dabei. Er dreht den Arm nach innen und stabilisiert die Schulter.

### Affirmationen:

- „Ich bin glücklich“
- „Ich habe Glück“
- „Ich schreie vor Glück“
- „Ich kann meine Giftigkeit loslassen“
- „Ich bin glücklich mit meiner Körperspannkraft“
- „Ich sehe die Sterne“
- „Die Sterne sind zum Greifen nah“



## 04:00 Uhr „Anhaltermuskel“ – Serratus anterior



Bewegung: Ich hoffe nicht, dass Sie per Anhalter nachts um 4 Uhr nach Hause kommen müssen. Aber wenn, dann trainieren Sie Ihre Lunge in diesem Augenblick. Halten Sie die Arme wieder vor den Körper, die Daumen diesmal nach oben. Nun führen Sie beide Arme nach oben, lassen Sie die Schulter unten und achten Sie auf Ihre gesamte Körperhaltung. Strecken Sie nicht den Kopf nach vorne, Sie sind kein Vogel, der Körner sucht. Führen Sie die Arme weit nach oben.

Aber haben Sie auch das Becken nach vorne oben gekippt? Nur ein gutes Zusammenspiel von Becken und Lunge ermöglicht eine volle Ausnutzung des Atemapparats. Auch das Zwerchfell gehört hier dazu und das brauchen wir um der Musik den nötigen langen Atem zu geben. Achten Sie auch hier auf die Langsamkeit der Bewegungen, verlängern Sie einmal Ihre Ausatmung und auch Ihre Einatmung, sodass sie mit der Bewegung synchron ist.

Meridian: **Der Lungenmeridian** gehört zum Metallelement, welches Härte und Kälte, aber auch das Stehen zu inneren Werten symbolisiert. Er ist der Meridian der Demut, er energisiert Lunge und Zwerchfell. Und natürlich, der Atem: Nehmen Sie die Lebensenergie durch

den Atem auf und geben Sie Verbrauchtes ab.

Muskelfunktion: Der Serratus zieht von den Rippen zum Schulterblatt. Er dreht das Schulterblatt nach vorne und stabilisiert es. Den Arm dreht er nach außen und hebt ihn nach oben an. Mit dem Muskel verbunden findet man oft Schulterprobleme, Verspannungen im unteren Nacken und aber auch Atemprobleme. Pflegen Sie Ihren Atem, er ist mit der musikalischen Seele verbunden und überträgt sich auf Ihr Publikum - es atmet mit Ihnen, wenn Sie auf der Bühne überzeugen.

Affirmationen:

„Ich bin demütig“

„Ich bin tolerant“

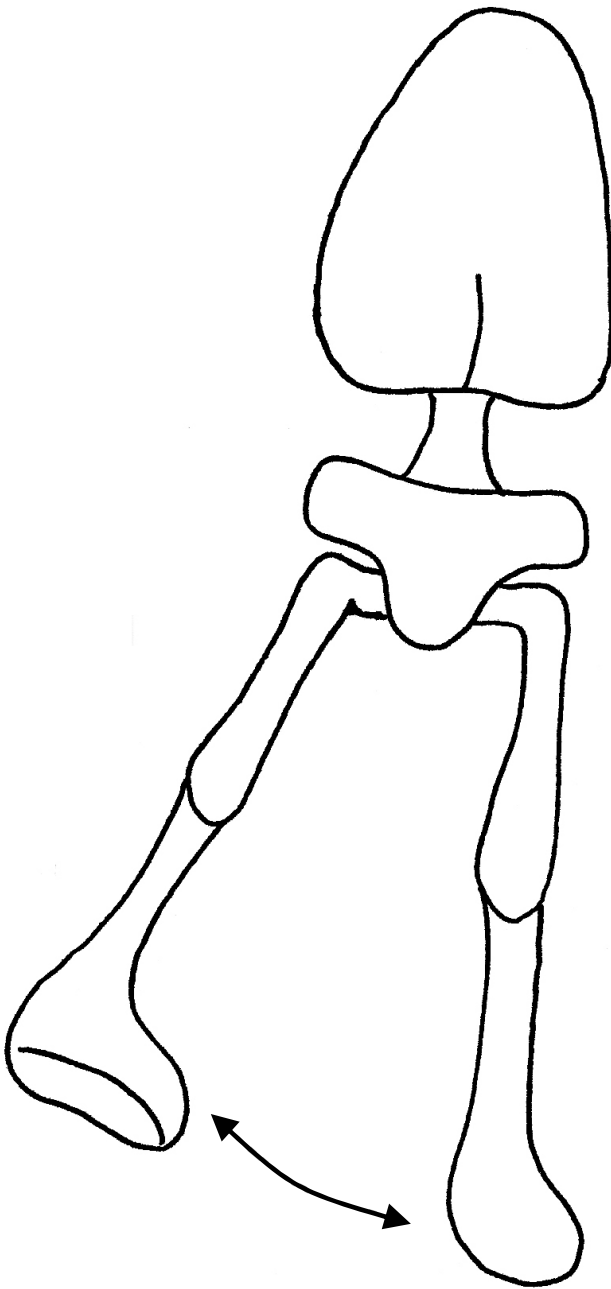
„Ich bin bescheiden“

„Weinend und demütig trage ich meinen Atem durch die Musik“

„Ich spüre meine Lebensenergie bis zu den Haarspitzen“

„Ich kann die frische Luft riechen und durch mein Blut aufnehmen“

## 06:00 Uhr „Kicker nach innen“ – Tensor fasciae latae



Bewegung: Wieder zum Fußball, aber diesmal drehen wir das Bein nicht nach außen, sondern nach innen. Stellen Sie sich wieder auf ein Bein, finden Sie Ihr Gleichgewicht. Dann strecken Sie das andere Bein nach vorne. Drehen Sie nun Fuß und Knie nach innen. Die Bewegung läuft folgendermaßen ab: Sie führen sich selbst das Bein ans Schienbein (7 Uhr) und dann in die andere Richtung nach vorne außen weg vom Körper (1 Uhr). Nutzen Sie wieder Ihre Wand, damit Sie nicht ganz aus dem Gleichgewicht geraten.

Die beiden Fußballbewegungen sind wichtig für die Beckenstellung und wirken gut gegen eventuelle Kreuzschmerzen. Wer also „Rücken“ hat, der möge mehr Fußball spielen oder hier unsere beiden Kicker üben.

Meridian: Der **Dickdarmmeridian** gehört auch zum Metallelement. Nutzen Sie diesen Treter auch, um Ihre Rüstung zu aktivieren. Das Metallelement hat auch das Thema Rüstung und Schutz integriert. Es ist der Meridian des Selbstwertgefühls und des Loslassens. Er energisiert den Dickdarm und reguliert den Wasserhaushalt. Lassen Sie also Ihre Gifte durch den Dickdarmmeridian los.

Muskelfunktion: Der Tensor liegt außen am Oberschenkel und läuft von der Hüfte bis zum Knie. Er zieht den Oberschenkel zum Körper heran und dreht den Oberschenkel nach innen. Er beugt die Hüfte und stabilisiert das Knie.

### Affirmationen:

„Ich bin von Grund auf rein und gut“  
„Ich gehe kraftvoll meinen Weg“  
„Ich bin es wert, geliebt zu werden“  
„Weinend und seufzend kann ich loslassen“  
„Ich fühle mich wohl in meiner Haut“  
„Durch die Nase entströmt die verbrauchte Luft  
und frische Luft kann ich durch die Nase aufnehmen“

## Bauchübungen

---

So, dann wären wir durch. Ich persönlich habe danach immer noch ein paar Bauchübungen gemacht. Als Sänger braucht man seinen Bauch zur Ateinteilung und das Auge kritisiert dann wohlwollend mit, wenn man auf der Bühne steht. Außerdem hatte ich immer die Empfindung, dass Bauchmuskelbewegungen noch fehlen. Da diese im Touch for Health erst an späterer Stelle kommen, erwähne ich meine Bauchübungen ohne Illustration - ich habe sie aber treu und brav immer mitgemacht. Immerhin gehören sie auch zum Feuerelement und sorgen für mehr Power im Leben.

Legen Sie sich für eine Integration von rechter und linker Gehirnhälfte in Kombination mit dem Bauchmuskeltraining einfach mit dem Rücken auf den Boden und machen Sie eine

### **Aufsitz-Überkreuz-Übung:**

auf dem Boden liegend die Hände an die Schläfen und dann: rechter Ellbogen zu linkem Knie und dann linker Ellbogen zu rechtem Knie. Seien Sie nett zu Ihrem Nacken und machen Sie die Bewegung nicht vom Kopf heraus, sondern vom Bauch heraus - ich wünsche Ihnen viel Vergnügen damit.

Durch die Überkreuzbewegung haben Sie eine bessere Zusammenarbeit Ihrer rechten = künstlerischen und Ihrer linken = logischen Gehirnhälfte gefördert.

Die rechte Gehirnhälfte ist sozusagen der Künstler, mit seiner freien Inspiration, dem Empfinden der Melodiebögen, dem künstlerischen Ausdruck und den Empfinden für das gesamte Ensemble. Die linke Hälfte ist der Logiker im Gehirn, er organisiert Ihr Zeitmanagement, Ihre Noten und Ihren Rhythmus, das Zusammenspiel mit Anderen und Sie selbst als Solist.

Sie merken: Nur in der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften sind Sie pünktlich zur Probe da, können auf Ihre Kollegen eingehen und trotzdem frei musizieren. Nutzen Sie auch die Chance beide Gehirnhälften zu benutzen, sonst engagiert Sie niemand, weil Sie es nicht auf die Reihe bekommen haben, den Vertrag zurückzuschicken, die Reise zu organisieren. Und weil Sie vielleicht im letzten Moment gemerkt haben, dass Sie Ihre Termine schlecht koordiniert haben, denn Sie sollen in zwei Konzerten gleichzeitig singen oder spielen, sind aber in Urlaub gefahren.

**Logik gehört dazu, sie ist nicht unser Feind, sondern unser Manager.**

## Thymusdrüse-Klopfen

---

Am Schluss möchte ich Ihnen noch einen ganz schnellen Stressabbau mit auf den Weg geben. Er gehört für mich im Anschluss an die Bauchübungen dazu (nicht dass ich gedacht hätte, die Bauchübungen würden Ihnen Stress bereiten, wir haben genug anderen Stress). Klopfen Sie weich mit den Fingerkuppen auf Ihr Brustbein, darunter liegt die Thymusdrüse. Sie produziert Hormone, die die Immunabwehr des Körpers und die Produktion von weißen Blutkörperchen regulieren. Aber unsere Thymusdrüse reagiert empfindlich auf Stress, sie kann innerhalb von 24 Stunden auf die Hälfte schrumpfen. Nicht gut. Also aktivieren Sie Ihre **Geheimpolizei** des Körpers durch liebevolles Wachklopfen.

## Feedback

---

Wenn ich die Übungen dieses Scripts bei Workshops oder Seminaren anleite, bekomme ich immer ein reichhaltiges Feedback, dass sich Verspannungen lösen, sich die Körperhaltung aufrichtet und dass sich der Bewegungsradius sich vergrößert. Immer wieder wurde der Ruf nach der Möglichkeit laut, diese zugegeben manchmal etwas ungewöhnlichen Bewegungsstudien nachmachen zu können. Daher habe ich mich entschlossen, dieses Script zu verfassen. Nun liegt es in Ihrer Händen und Ihre Muskeln zucken bestimmt schon, dies alles auszuprobieren. Mir haben die Bewegungen einen lockeren Körper verschafft und mehr Energie, um im Konzert nicht müde von der Probe zu sein, um den Schülern Energie zu geben und davon nicht selbst ausgelaugt zu werden, überhaupt am Ende des Tages nicht erschlagen ins Bett zu sinken, sondern noch einen schönen Abend mit wachen Augen verbringen zu können.

### **Ich wünsche Ihnen die gleichen Veränderungen.**

Musik ist ein stressiger Job, aber er macht auch unendlich viel Spaß. Dies setzt unendlich viel Energie frei und das hat uns zu dieser Berufswahl gebracht und das müssen wir uns jeden Tag neu erarbeiten und erhalten. Nur dann fliegt die Seele durch die gespielte oder gesungene Melodie zum Publikum rüber und energisiert auch die Zuhörer. Sie werden es bemerken in einem anderen Applaus - bestimmt!

Wenn Sie diese Übungen eine Zeitlang durchgeführt haben, wäre ich daran interessiert, was sie bei Ihnen bewirkt haben. Mir haben sie unendlich geholfen, mich besser in meinem Körper zu fühlen und meine Musik besser auf der Bühne zu präsentieren. Vielleicht haben Sie sogar Lust, mir ein paar Zeilen über Ihre Eindrücke zuzuschicken unter

**[eva.leonardy@gmx.de](mailto:eva.leonardy@gmx.de) oder über meine Webseite [www.eva-leonardy.de](http://www.eva-leonardy.de)**

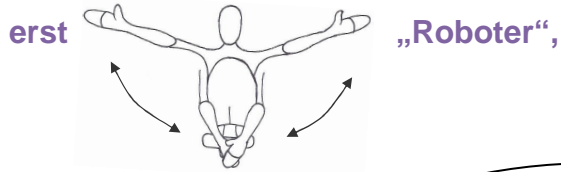
Ich bin gespannt über die Erkenntnisse. Inzwischen werde ich auf dem Gebiet von Muskelarbeit, Energie und Musik weiterforschen und bin gespannt, wohin es mich noch führen wird.

Vielleicht bis bald

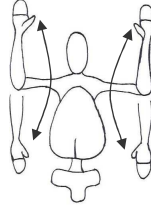
Ihre

*Eva Maria Leonardy*

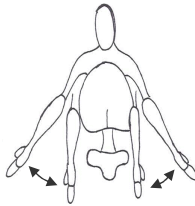
# Übersicht über die Übungen © Eva Maria Leonardy 2010



12:00 Uhr Hände hoch



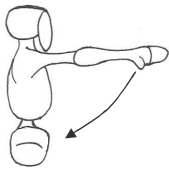
10:00 Uhr Pinguin



14:00 Uhr Treter



08:00 Uhr Schwimmer



16:00 Uhr Dreher



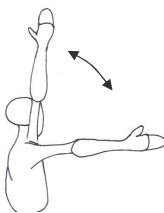
06:00 Uhr Kicker innen



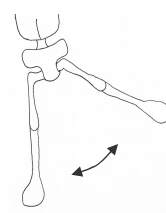
18:00 Uhr Kicker außen



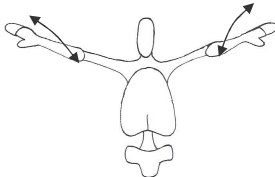
04:00 Uhr Anhalter



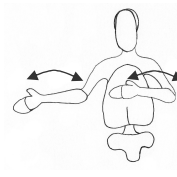
20:00 Uhr Scherenmuskel



02:00 Uhr Sternengreifer



22:00 Uhr Blockflötenmuskel



00:00 Uhr Baggermuskel

