

Prävention

Feldenkrais-Methode und Alexander-Technik in der Prophylaxe von Wirbelsäulenbeschwerden und Überlastungserscheinungen am Spielapparat bei Pianisten

J. Mehlhorn und U. Reinhardt, Dresden

Zusammenfassung

Auf der Grundlage des Erfahrungsberichtes einer Hochschulabsolventin wird die Bedeutung von Bewegungslehren für den Instrumentalmusiker diskutiert. Bei der Pianistin war es während ihrer Ausbildung wiederholt zu Rückenbeschwerden und zu Überlastungserscheinungen der Hand gekommen. Mit dem Erlernen der Feldenkrais-Methode und einer in diesem Zusammenhang erfolgten Veränderung der Sitzhaltung am Klavier konnte das Wiederauftreten der Beschwerden dauerhaft verhindert werden.

Die meisten Körpertechniken verfolgen das Ziel, durch bewusste Korrektur gewohnheitsmäßiger Bewegungen und unkontrollierter Körperhaltungen motorische Abläufe auf einer höheren Qualitätsstufe zu organisieren. Die Feldenkrais-Methode versucht dies primär über das Erlernen einer differenzierteren Körperwahrnehmung („kinästhetische Sensibilisierung“) zu erreichen. Die Alexander-Technik hingegen stellt die bewusste Entscheidung gegen gewohnte Bewegungsabläufe („Inhibition“) in den Vordergrund und misst vor allem der Kopf-Rumpf-Beziehung grundlegende Bedeutung beim Erproben neuer, harmonischer Bewegungsvorgänge bei („Primärkontrolle“).

Im Klavierunterricht spielt das Erlernen einer optimalen Haltung und Sitzposition sowohl für das künstlerische Ausdrucksvermögen als auch hinsichtlich der Vermeidung von Rückenbeschwerden eine wichtige Rolle. Die Beherrschung von Körpertechniken erleichtert das Üben ungewohnter Bewegungen und verleiht größere Flexibilität bei der Auswahl unterschiedlicher Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. So kann ungünstigen Stereotypen und Verkrampfungen und möglicherweise auch Überlastungserscheinungen vorgebeugt werden.

Musikhochschulen sollten die Vermittlung von Kenntnissen über physiologische Gesetzmäßigkeiten des Bewegungssystems sowie praktische Unterweisungen in Körpertechniken als feste Bestandteile in ihre Ausbildungsprogramme aufnehmen.

Summary

The Feldenkrais-Method and the F.M. Alexander technique in the prophylaxis of back pain and overuse syndromes of the upper limb in pianists

The role of kinematic methods is discussed based on the personal experience of a music university graduate. During her studies the pianist suffered repeatedly from overuse syndromes and back pain. Using the Feldenkrais-Method and the variation of positioning at the piano could completely prevent a reappearance.

Usually kinematic methods intend to correct consciously habitual movements and postures in order to organize motoric patterns at a higher level of quality.

The Feldenkrais-Method primarily attempts to reach this goal by learning a more differentiated perception of the own body. In contrast, the F.M. Alexander technique provides the conscious decision against a habitual uncontrolled movement („Inhibition“) and pays attention to a proper head - trunk - position as the most significant basis of harmonic movements („Primary Control“).

In piano classes the adoption of an optimal posture and positioning with the instrument plays an important role for artistic expression and the protection from back pain. Control on kinematic methods makes practising of new movements easier and improves the flexibility in the use of different variations of movement and expression. This prevents unfavourable stereotypes and cramps and, possibly, overuse syndromes.

Instructions on physiological backgrounds of the motor system and exercises of various kinematic methods should become a fixed part of education schedules at the conservatory.

Key-Words

Feldenkrais-Method, F.M. Alexander Technique, Overuse Syndrome, Back pain, Prevention