

Körpertechniken

Yoga für Musiker

Die psycho-physischen Belastungen des Orchestermusikers unter dem Aspekt des möglichen Ausgleichs durch Yoga

C. Heinrichs, Haltern

Zusammenfassung

Der Orchestermusiker hat einen typischen Stressberuf mit ständiger Kontrolle seiner Leistungsfähigkeit, der durch hohe psychische und physische Belastungen gekennzeichnet ist. Die statische und oft unnatürliche Haltung führt sehr häufig zu muskulären Dysbalancen, die sich mit zunehmendem Alter dann auch in diversen degenerativen Erscheinungsformen der am höchsten belasteten Körperbereiche zeigen [WS, Hände]. Die innere Anspannung [normale Nervosität - Aufführungsangst] erhöht zudem den Muskeltonus und trägt wesentlichen Anteil an den physischen Problemen. Die Praxis des Hatha Yoga ist ein gleichzeitig geistiges und körperliches Training. Man beginnt mit Übungen, deren Hauptaugenmerk zunächst eine muskuläre Dehnung und eine allgemeine psycho-physische Entspannung ist, um dann im weiteren Verlauf auch durch die Einbeziehung geeigneter Kräftigungsübungen zu einem neuen körperlich-geistigen Gleichgewicht zu gelangen. Die Stabilisierung der WS ist ein zentrales Anliegen der Hatha-Yoga Übungen. Die regelmäßige Yogapraxis führt zu einer Sensibilisierung der Körperwahrnehmungen, erhöht Stressresistenz und Wachsamkeit, und hilft bei einer Vielzahl von Beschwerden psycho-physischen Ursprungs. Die Praxis wirkt integrativ und kann dadurch zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung - auch im künstlerischen Sinne - beitragen.

Summary

Professional orchestral musicians normally have to withstand an enormous amount of stress and are often fighting to keep control of their natural abilities. The generally unnatural and too static manner of holding musical instruments leads to muscular dysbalances and later on to skeletal deformities, particularly in the spine and hands. Also the high mental tension when performing leads to high muscular tension and is largely responsible for the physical problems of many musicians. All these aspects are important when considering the physical and psychological health of musicians. Hatha yogic practice is based on the interaction of body and mind. The first benefits of the exercises are a stretching of the muscles and a general sense of physical and mental relaxation. Including also a group of strengthening exercises the regular practice of hatha yoga leads to a new psycho-physical balance, a higher sensibility of physical perception. It develops a resistance to all forms of stress, and is indeed helpful in combating many problems of psycho-physical origin. Yoga benefits the integration of the self and thus may have a positive influence on the musician's personal development, including his artistic personality.

Key-Words

psycho-physical balance, Hatha-yoga, psycho-physical method, muscular disbalances, Yoga