

Musikinstrument und Körperhaltung

Basistraining für Musizierende

Funktionelle Bewegungslehre FBL Klein-Vogelbach

I. Spirgi-Gantert, Udligenswil und K. Guttenberg, Berlin

Zusammenfassung

Die physische Belastung eines Musikers geht weit über den Rahmen des normalen Bewegungsverhaltens hinaus. Um den Anforderungen des Berufsalltages gerecht zu werden, müssen Musiker ein angepasstes Konditionstraining betreiben. In der Funktionellen Bewegungslehre Klein-Vogelbach (FBL) wurde zusammen mit Musikern das Basistraining entwickelt, mit dem Ziel, die Wahrnehmung am eigenen Körper zu verbessern, die Geschicklichkeit* der lokalen Muskulatur (Feinmuskulatur) des Rumpfes und der oberen Extremitäten zu fördern und die globale Muskulatur (Grobmuskulatur) zu kräftigen. Das Basistraining für Musiker wird erfolgreich in der Prävention und in der Behandlung von Haltungs- und Spielstörungen eingesetzt.

*Geschicklichkeit steht für Agilität, Reaktionsbereitschaft und differenziertes Zusammenspiel der Feinmuskulatur

Schlüsselwörter

Funktionelle Bewegungslehre Klein-Vogelbach (FBL) - Basistraining - Perzeption - Bewegungsverhalten - Wahrnehmungsschulung

Summary

The physical strain on musicians body is very high. Therefore, the musician should learn a well adapted training to keep his body in shape. In functional kinetics Klein-Vogelbach (FBL) the "**basic body training**" has been developed with the following goals:

- to improve the perception,
- to improve the agility of the local muscle system of the spine and the upper extremity,
- to strengthen the global system.

The basic body training has been applied successfully in the prevention and in the treatment of pain among the musculo-skeletal system.

Key Words

Basic body training - functional kinetics Klein-Vogelbach (FBL) - Perception

Einleitung

Die Funktionelle Bewegungslehre ist ein physiotherapeutisches Konzept, das von Dr. med. h.c. Susanne Klein-Vogelbach entwickelt worden ist. Die Schwerpunkte des Konzeptes sind:

- *Beobachtung und Analyse von Haltung und Bewegung* nach eigens definierten Beobachtungskriterien. Die FBL basiert auf der Annahme, dass Haltung und Bewegung beim Gesunden automatisch funktionieren und ökonomisch sind, dass mit einem Minimum an Aufwand ein maximales Erscheinungsbild produziert wird. Susanne Klein-Vogelbach hat **beobachtbare** Merkmale formuliert, die dem Therapeuten ermöglichen, Haltung und Bewegung in Bezug auf eine hypothetische Norm zu beurteilen und Konsequenzen von Abweichungen zu verstehen.
- *Anleitung von Behandlungstechniken* zur Verbesserung der Wahrnehmung, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und auch Kraft.
- *Vermittlung eines Heimprogrammes* zur Verbesserung der Geschicklichkeit und Kraft.

Susanne Klein-Vogelbach absolvierte zunächst eine Ausbildung an der Schauspielschule in München und anschließend eine Ausbildung zur Lehrerin für rhythmische Gymnastik am Konservatorium in Basel. Dies bildete die Grundlage für die Entwicklung der Funktionellen Bewegungslehre.

Ein längerer Aufenthalt in Japan (1941-1945), wo sie als Bewegungstherapeutin in der Rehabilitation arbeitete, war ausschlaggebend für ihren Einstieg in die Physiotherapie. Zurück in der Schweiz gründete sie die Schule für Physiotherapie in Basel und gab Fortbildungskurse im In- und Ausland. Sie verfasste mehrere Lehrbücher im Bereich Physiotherapie und Musikmedizin. Ihre Praxis für Physiotherapie in Basel war schon sehr bald auch Anlaufstelle für Musiker und Tänzer, da sie selbst auch gerne musizierte und sich sehr für die Belange der Künstler interessierte. Bereits 1973 hielt sie in Graz einen Vortrag "*Das Violinespiel aus physiotherapeutischer Sicht*".