

Hatha-Yoga für Musiker

H. Puls, Berlin

Zusammenfassung

Hatha-Yoga für Musiker wird als ein alternatives Angebot im Rahmen des Lehrfaches Physioprofylaxe an der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin vorgestellt.

Der Schwerpunkt des Beitrages liegt in der Darlegung der besonderen Anforderungen an den Yoga-Unterricht für Musiker im Hinblick auf die psychophysischen Belastungen beim Üben am Instrument und bei der Arbeit im Orchester.

Es wird der Versuch unternommen, die Wirkungsweise des Hatha-Yoga für Musiker zu beschreiben.

Schlüsselwörter

Musikhochschule, Physioprofylaxe, Spielerkrankungen, Prävention, Hatha-Yoga, Gesundheit

Summary

Hatha-Yoga for musicians is presented as an alternative within the subject of physioprofylaxis at the Conservatory for Music „Hanns Eisler“Berlin. The main focus of this contribution lies within its' explanations, as they encompass particular psycho-physio demands of a musician while practicing and playing an instrument in an orchestra.

Efforts are undertaken to describe the effectivity of Hatha-Yoga for the musician.

Key Words

Conservatory, physioprofylaxis, illnesses among musicians, prevention, hatha-yoga, health

Einleitung

Wenn wir heute Yoga lehren, dann gehen wir davon aus, dass kaum ein Mensch so unabhängig ist, dass er sich völlig vom Druck wirtschaftlicher und beruflicher Belastungen freihalten kann. Zu diesen Belastungen kommen bei Musikern, insbesondere bei Orchestermusikern noch Stressfaktoren hinzu, die in anderen Berufen nicht so gehäuft anzutreffen sind.

In ihrem Artikel „Yoga für Musiker“ spricht C. Heinrichs (2000), selbst Orchestermusikerin, von „offensichtlich unvermeidlichen Stressfaktoren im Leben von Orchestermusikern“ und nennt u. a. versteckte oder offensichtliche Leistungskontrolle durch Kollegen, manchmal sehr schlecht lesbares Notenmaterial, mancherorts immer noch mangelhafte Bestuhlung und Beleuchtung, schlechte Akustik, überforderte Dirigenten, schlechte Probenatmosphäre.

Zu dieser an sich schon angespannten Grunddisposition kommt die einseitige physische Belastung in unphysiologischen „asymmetrischen“ Haltungen mit Zwang zur Präzision der Bewegungen (Heinrichs, 2000).

Das fördert nicht nur die Erkrankungsbereitschaft schlechthin – obwohl Orchestermusiker sich selten „Krankschreiben“ lassen –, sondern führt nachweisbar zu orthopädischen und auch psychischen Beschwerden und Leiden. Da man sich aber diesen Erscheinungen nicht entziehen kann, sollte man sich aktiv mit ihnen auseinandersetzen.

Viele körperliche Beschwerden haben ihre tiefere Ursache im psychischen Bereich. Mit Yoga-Training kann man eine ständige geistige Kontrolle seines Zustandes erlangen und diesen damit auch beeinflussen. Dazu muss man den Zusammenhang zwischen geistig-seelischen Vorgängen und dem Organismus kennen. Man muss lernen, die Wechselwirkung von Körper und Seele, von Psyche und Muskulatur zu kontrollieren. Das fördert die psycho-physische Belastbarkeit und eine gelassene Stimmungslage, die auch zur Stressverarbeitung beiträgt.

Yoga ist eine uralte Sammlung von Wissen und Erfahrungen über unseren Körper, unsere Seele (Gefühle, Gedanken, Befinden), über die Funktion von Körper und Psyche, über die natürlichen Fähigkeiten und inneren Möglichkeiten und darüber, wie wir diese Erfahrungen für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit (Prävention) und Heilung (Therapie) anwenden können.

Um 1890 wurde der aus Indien stammenden Yoga in unserem Kulturkreis bekannt. Heute ist Yoga auf dem besten Wege, zu einer Lebenslehre zu werden, dabei wird unter Yoga meist Hatha-Yoga verstanden, obwohl zuneh-