

# Aktuelle Pilotstudien und interessante Fälle aus der Musikermedizin

## Yoga für Musikerinnen und Musiker

JANINA KRUSE (LEIPZIG – MÜNCHEN)

### Zusammenfassung

**Einleitung:** Yoga wird unter verschiedenen Aspekten geübt und kann auch einen Ansatz zur Behandlung körperlicher sowie seelischer Beeinträchtigungen bieten. In verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte ein positiver Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden sowohl bei therapeutischem als auch präventivem Einsatz des Yoga festgestellt werden. In diesem Artikel soll der Einfluss der Yogapraxis auf das Üben am Instrument sowie Körperbewusstsein und Wohlbefinden Musikstudierender dargestellt werden.

**Methoden:** Zwischen Juli und November 2020 wurden Musikstudierende zur Teilnahme an einem Online-Yogakurs im Umfang von 10 Einheiten mit je 75min eingeladen. Mittels Vorher-Nachher-Befragung wurden Veränderungen in den Bereichen körperliche und mentale Gesundheit sowie Schlafqualität, Körperbewusstsein, Haltung und Selbstbewusstsein erfasst.

**Ergebnisse:** Die subjektive Einschätzung der Studierenden bezüglich Haltung, Atmung und Körperbewusstsein hat sich verbessert, während Verspannungen und Schmerzen rückläufig waren. Zudem wird von einem stabileren Stand bzw. Sitz bei der musikalischen Tätigkeit berichtet. Darüber hinaus ist eine Steigerung des Selbstbewusstseins zu verzeichnen. Insgesamt fällt es den Teilnehmenden nach der Kursteilnahme deutlich leichter, sich zu entspannen, und es gelingt den Studierenden, einige Yogahaltungen insbesondere in den Überpausen der täglichen musikalischen Praxis bewusst einzusetzen.

**Fazit:** Bereits nach sehr kurzer Zeit lassen sich positive Veränderungen feststellen. Durch die Kursteilnahme konnten Haltung und Körperwahrnehmung verbessert werden. Schmerzen, Fehlhaltungen sowie muskuläre Verspannungen der Teilnehmenden waren rückläufig. Darüber hinaus hat Yoga einen positiven Einfluss auf für die musikalische Tätigkeit wichtige psychische Faktoren.

### Schlüsselwörter

Yoga, Iyengar, Prävention, Musikstudierende, Üben

### Abstract

**Background:** Yoga is practiced in different contexts and can also offer an approach to the treatment of physical as well as mental imbalances. In various scientific studies, a positive impact on the subjective well-being could be found both in therapeutic and preventive applications of yoga. This article demonstrates the influence of yoga practice on instrumental exercise as well as body awareness and health of music students.

**Methods:** Between July and November 2020, music students were invited to participate in an online yoga course consisting of 10 sessions lasting 75min each. Pre and post-surveys were used to determine changes in physical and mental health, as well as sleep quality, body awareness, posture, and self-confidence.

**Results:** The students' subjective perceptions of posture, breathing and body awareness have improved, while muscle tension and pain have decreased. In addition, a more stable stand or seat during musical activity is reported. Furthermore, an increase in self-confidence can be seen. Overall, the participants find it much easier to relax after having completed the course, and the students have successfully introduced some yoga postures in their daily routine of musical practice.

**Conclusion:** Positive changes can in fact be seen after only a very short period of time. Participation in the course improved posture and body awareness. Pain, postural imbalances and muscular tension were reduced. Further, yoga has a positive influence on psychological factors that play an important role in musical performance.

### Keywords

Yoga, Iyengar, Prevention, Music Students, Practice