
Bewegt und gesund am Instrument*

Kurze Bewegungsübungen zur Gesunderhaltung für zwischendurch

JULIA KEYSER (HAMBURG)

** Die Originalarbeit wurde veröffentlicht in *üben & musizieren* 4/22*

Mit entspannt aufrechter Haltung bleibt die Freude beim Üben lange erhalten und der Körper gesund und leistungsfähig. Obwohl der Gesundheitsgedanke vermehrt an den Hochschulen und im Instrumentalunterricht angekommen ist, bleibt die Umsetzung im Alltag oft noch zögerlich. Im Folgenden werden einige physiotherapeutische Übungen vorgestellt, die den Einstieg in einen gesunden Musiker-Alltag erleichtern sollen.

Beweglich, schmerzfrei und entspannt aufgerichtet: So wollen wir alle am liebsten unseren Alltag verbringen. Doch nach langen Übephasen, intensivem Einstudieren neuer Stücke oder Prüfungsvorbereitungen schmerzen Rücken und Nacken, sind die Arme verspannt und die Haltung ist schon lange nicht mehr aufgerichtet. Spätestens dann sollte eine Pause eingelegt werden, denn sowohl das Gehirn als auch Muskeln, Faszien und Gelenke brauchen eine Ruhephase, um optimal arbeiten zu können. Sich eine gesunde Arbeitsroutine anzueignen, bedarf nur ein wenig Übung und ist sehr erstrebenswert, denn nur ein entspannt aufgerichteter Körper hat die Möglichkeit, durch geschmeidige Bewegungen und eine hohe Durchlässigkeit mit Instrument oder Stimme zu einem guten Klangergebnis zu kommen.

Aus meinem Arbeitsalltag als Physiotherapeutin mit MusikerInnen wird immer wieder deutlich, dass bereits kleine Veränderungen in unseren täglichen Bewegungsroutinen zu gesunden und bereichernden Gewohnheiten werden können. Es bedarf nicht immer einer langen Trainingseinheit, sondern vielmehr kleiner, fest integrierter Bewegungssequenzen, die so wohltuend sind, dass sie so selbstverständlich wie das Zähneputzen werden. So fördert bereits der aufrechte Stand unsere körperliche Gesundheit. Und wir kräftigen damit im Alltag unsere Tiefenmuskulatur, die uns aufrecht hält. Dazu braucht es kräftige und

gleichzeitig flexible Muskel- und Faszienstrukturen sowie eine gute Wahrnehmung für den gesamten Körper. Gelenke und Organe sollten in einer harmonischen Anordnung zueinander stehen.

Am besten wäre es, sich so früh wie möglich, spätestens jedoch im Studium, eine gesunde Alltagsroutine im Übealltag anzueignen, sodass es gar nicht erst zu ernsthaften Beschwerden kommt. Oft wird darüber aber erst mit Beginn der ersten Beschwerden nachgedacht. Sollte es solange gebraucht haben, ist es gut zu wissen, dass es nie zu spät ist, denn unser Gehirn und unsere Körperstrukturen sind sehr flexibel und anpassungsfähig und können durch regelmäßiges Training remodelliert werden.

Probieren Sie es doch einmal mit einem kleinen Aufwärmprogramm vor dem Üben. Schulterkreisen, Kopfdrehungen, Arme locker schwingen und auf und ab hüpfen bringen schon eine positive Veränderung für das Musizieren. In langen, stressigen Übephasen oder Orchesterproben mit wenig individuell angepassten Sitzmöglichkeiten ist das bestimmt nicht immer möglich. Dort müssen MusikerInnen oft lange in ungünstigen Positionen spielen oder singen. Aber tief durchatmen könnte man während einer Orchesterprobe allemal. Einen Versuch ist es wert. Und werden im Anschluss solch anstrengender Phasen einige Dehnungen und Ausgleichsübungen ausgeführt, schafft man eine gute Möglichkeit für den Körper, sich zu erholen, und überlastete Bereiche können sich schneller wieder lösen. Abhängig von Übe-Intensität, Stressbelastung und Probenplan gehören Verspannungen und Ermüdungserscheinungen sicherlich ein Stück weit zum Leben einer Musikerin bzw. eines Musikers dazu. Viele MusikerInnen werden Phasen von Schmerzen in Rücken und Unterarmen kennen, verspannte Schultern, angespannter Kiefer oder das Gefühl, nicht

richtig durchatmen zu können. Diese Signale wahr- und anzunehmen, ist ein erster Schritt zur Veränderung und hat nichts mit Schwäche zu tun. Es ist eine Möglichkeit, mit unserem Körper in ein Zwiegespräch zu gehen, zu horchen und zu spüren, was er braucht, damit er sich erholen und von Schmerzen lösen kann.

Dabei ist der Weg jedes Einzelnen anders: Manchmal helfen Joggen, Krafttraining, Meditation oder Yoga, ein anderes Mal ein gutes Gespräch mit einer Freundin bei einem Kaffee. Wichtig finde ich, dass man die Dinge mit Freude tut! Denn die körperliche Gesundheit ist untrennbar von der psychischen und seelischen. Gibt es viel Stress, steigt die Spannung der Muskulatur, die Gelenke werden unbeweglicher, Schmerzen entstehen und die Atmung wird flach. Werden diese kleinen Zeichen stetig überhört und eventuell mit Schmerzmitteln dauerhaft ruhiggestellt, kann es über lange Zeit zu einem Schmerzkreislauf

kommen, der, je länger er anhält, umso schwerer zu durchbrechen ist.

Da wir alle in unseren eingefahrenen Bewegungsmustern des Alltags verkürzt, verspannt oder zu wenig aufgerichtet sind, habe ich mit KollegInnen einige kleine Übungen als Ausgleich zusammengestellt. Wenn auch die Lösungswege individuell sind, so haben unsere Körper doch die gleiche Anatomie. Und es gibt einige Areale des Körpers, die zu mobilisieren, wahrzunehmen und zu lösen sehr wertvoll ist. Jede kleine Positionsveränderung hat immer einen Einfluss auf das Gesamtnetzwerk Körper – im Positiven wie im Negativen. Ich möchte Sie dazu ermutigen, sich eine Übung auszusuchen und diese mithilfe des unter dem jeweiligen QR-Code zu findenden Videos eine Woche lang jeden Tag durchzuführen. Sie werden merken, wie gut das tut und wie wenig zeitintensiv es ist. Sie haben Ihre Gesundheit in der Hand. Beginnen Sie jetzt!

Übungen für die Schultern



Übung zur Wahrnehmung

Bewege beide Schultern in alle Richtungen und lasse sie kreisen; ziehe deine Schultern angespannt nach oben und lasse sie bewusst und gelockert herabfallen.

Übung zur Lockerung

Strecke beide Arme nach vorne, ziehe die Schulterblätter zusammen und lasse sie wieder locker. Achte darauf, dass die Arme ruhig nach vorne gerichtet bleiben und du die Schultern nicht nach oben ziehst.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Mache einen Ausfallschritt nach vorne, stütze dich auf dem Knie ab und drehe einen gestreckten Arm nach außen und wieder zurück. Schau bei der Übung in die ausgestreckte Hand und bewege so den Oberkörper mit der Drehung mit. Danach wiederholst du die Bewegung mit dem anderen Arm und wechselst nach einigen Durchgängen das Bein, um die Übungen für die Gegenseite zu wiederholen. Achte auf eine gute Aufrichtung der Rückseite des Körpers. Die Ferse strebt zum Fußboden, der Kopf in die Gegenrichtung, der Rücken dazwischen ist gut aufgerichtet.

Übungen für die Unterarme



Übung zur Wahrnehmung

Massiere und knete beide Unterarme und lasse dabei den massierten Unterarm locker. Die Intensität sollte nicht über einen angenehmen „Wohlschmerz“ hinausgehen. Nimm dir genug Zeit und spüre die Veränderungen zwischen dem massierten und dem nicht massierten Arm.

Übung zur Lockerung

Streiche die Muskulatur beider Unterarme aus, z. B. mit Hilfe eines Kochlöffels. Mache dabei langsame und gerichtete Bewegungen in eine Richtung und mit gleichbleibendem Druck. Der Druck ist nur so groß, wie es sich angenehm anfühlt. Auf Knochenpunkten und Gelenken wird vorsichtig ausgestrichen.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Aktiviere die ganze Bewegungskette von den Fingern bis in die Schulter. Begib dich in den Vierfüßler-Stand und schiebe einen Arm unter dem Körper hindurch auf die Gegenseite. Lege dein Gewicht auf der Schulter ab, die sich dabei auf den Fußboden senkt. Halte diese Position für ca. 30 Sekunden und wiederhole die Übung auf der Gegenseite. Achte bei dieser Übung darauf, dass das Gewicht nicht auf dem Kopf oder dem Hals liegt.

Übungen für die Handgelenke



Übung zur Wahrnehmung

Ergreife mit einer Hand das Handgelenk der Gegenseite und schüttele es aus. Spüre die Handgelenke im Vergleich und schüttele dann das andere Handgelenk aus.

Übung zur Lockerung

Rolle deine Unterarme und Hände aus, z. B. mit einer Faszienrolle oder Trinkflasche. Mache dabei langsame und ausgiebige Rollbewegungen in unterschiedliche Richtungen. Der Druck ist nur so groß, wie es sich angenehm anfühlt. Auf Gelenken wird nur vorsichtig gerollt. Achte darauf, dass die Unterlage zum Rollen ausreichend hoch ist, um den Rücken zu schonen.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Dehne zunächst die Bewegungskette von Fingern und Armen auf. Stelle dich dazu vor eine Wand und mache einen kleinen Ausfallschritt nach vorne. Richte nun beide Arme locker ausgestreckt nach vorne und setze die Hände auf die Wand auf. Lehne dich leicht mit deinem aufgerichteten Oberkörper dagegen und spüre die Dehnung der Handgelenke. Du kannst die Dehnung in den Handgelenken variieren, indem du die aufgesetzten Hände in ihren Positionen drehst und dabei die Arme im Ellenbogen vorsichtig beugst oder streckst. Achte bei der Übung auf lockere Schultern und langsame Bewegungen. Aktiviere anschließend die gesamte Bewegungskette von den Fingern bis in die Schultern, indem du die Übung mit federnden Bewegungen wiederholst. Wechsle nach jedem Wandkontakt die Positionen der Hände und der Arme, um eine vielfältige Aktivierung zu erreichen. Achte darauf, dass deine gesamte Wirbelsäule aufgerichtet ist.

Übungen für die Finger



Übung zur Wahrnehmung

Rolle beide Hände mit einem kleinen Ball oder einem anderen runden Gegenstand aus. Rolle auch über beide Unterarme. Nimm dir genug Zeit und spüre die Veränderungen zwischen der gerollten und der ungerollten Seite. Wiederhole die Übung mehrmals.

Übung zur Lockerung

Streiche die Muskulatur beider Unterarme sowie die Handballen von Daumen und Kleinfinger aus, z. B. mit der Faust. Mache dabei langsame Bewegungen in eine Richtung und mit gleichbleibendem Druck. Der Druck ist nur so groß, wie es sich angenehm anfühlt. Auf Knochenpunkten und Gelenken wird vorsichtig ausgestrichen. Wiederhole diese Übung mehrmals und auf beiden Seiten.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Aktiviere die ganze Bewegungskette von den Fingern bis in die Schulter. Stelle dich aufrecht hin und zeichne mit den ausgestreckten Armen eine große Kreisbewegung. Bei erhobenen Armen zeigen die Handflächen nach außen, bei gesenkten Armen nach innen. Achte bei der Übung darauf, dass du nicht ins Hohlkreuz gehst und die Schultern locker bleiben.

Übungen für den Schulter-Nacken-Bereich



Übung zur Wahrnehmung

Stelle dich aufrecht hin und drehe den Kopf langsam zu einer Seite. Drehe den Kopf dabei so weit, wie es angenehm ist, und spüre die Dehnung. Drehe den Kopf nun zur Gegenseite und wiederhole die Übung mehrfach. Neige danach den Kopf zu einer Seite, als ob du ihn auf die Schulter legen wolltest. Lass dabei die Schultern locker und spüre die Dehnung am Hals auf der Gegenseite. Neige den Kopf nun zur Gegenseite. Wiederhole die Übung mehrfach.

Übung zur Lockerung

Ergreife hinter dem Rücken das Handgelenk der Gegenseite und ziehe es sanft nach unten. Neige den Kopf weg von der Seite mit dem Zug zur gegenüberliegenden Schulter. Nun drehe zusätzlich den Kopf zur Seite und drücke den gezogenen Arm vom Rücken weg. Achte dabei auf lockere Schultern und wiederhole die Übung auf beiden Seiten.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Stelle dich an eine Wand und spüre die Auflagefläche an Hinterkopf und Schulterblättern. Die Füße sind ein Stück von der Wand abgerückt. Schultern und Hals sind nun natürlich aufgerichtet. Nimm dein Instrument und spüre nach, wie sich die Aufrichtung auf das Spielen auswirkt. Versuche nach und nach, die Aufrichtung beim Spielen auch ohne die Wand beizubehalten.

Übungen für den Schulter-Kiefer-Bereich



Übung zur Wahrnehmung

Lass den Kiefer locker und streiche die Muskulatur beider Seiten mit den Händen aus. Mache dabei langsame Bewegungen mit gleichbleibendem Druck. Beginne vor dem Ohr und führe die Bewegung bis zum Kinn.

Übung zur Lockerung

Lockere die Kiefermuskulatur, indem du den geöffneten Unterkiefer schnell hin- und herbewegst.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Lockere und dehne die angrenzende Muskulatur von Hals und Schultern. Stelle dich aufrecht hin, drehe den Kopf zur Seite und bewege den abgewinkelten Arm und die Schulter der Gegenseite nach hinten. Spüre die Dehnung und wiederhole die Übung mehrmals auf beiden Seiten. Achte darauf, dass der Oberkörper bei den Übungen gerade aufgerichtet bleibt.

Übungen für stehendes Musizieren



Übung zur Wahrnehmung

Aktiviere deinen Körper! Schüttele Arme und Schultern, Beine und Hüfte aus. Lass den Oberkörper samt Kopf und Nacken locker nach vorne herabhängen und lockere den Oberkörper mit Schüttelbewegungen. Springe auf und ab und variiere dabei die Position der Füße. Wärm dich so lange auf, bis du ins Schwitzen kommst und spüre anschließend das Warmup nach.

Übung zur Lockerung

Nimm einen kleinen Ball (z. B. einen Tennisball oder einen Faszienball) und rolle deine Fußsohle aus. Versuche alle Bereiche der Sohle auszurollen. Dabei darf ein angenehmer „Wohlschmerz“ entstehen. Nimm dir genug Zeit und spüre die Veränderungen zwischen der gerollten und der ungerollten Seite. Wiederhole diese Übung auf der Gegenseite. Anschließend klopfe deinen Bauch ab, atme tief ein und lasse bei der Ausatmung den Oberkörper und die Schultern locker. Das Ausrollen der Füße und das lockernde Ausatmen wirken sich positiv auf den Stand aus. Sie beeinflussen ein Ganzkörpernetzwerk aus Muskeln, Faszien und Nerven, das sich von den Füßen bis zum Kopf erstreckt und auch über den gesamten Rücken verläuft.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Aktiviere die gesamte Aufrichtung von Kopf bis Fuß! Stelle dich aufrecht hin, mache einen Ausfallschritt nach vorne und bewege die Arme gestreckt mit einer Kreisbewegung nach vorne über den Kopf. Der Rücken geht dabei leicht in ein Hohlkreuz. Danach bewege die Arme in der gleichen Kreisbewegung zurück. Der Rücken bleibt dabei gerade. Sobald die Arme wieder unten sind, setze die Kreisbewegung fließend nach hinten fort. Beuge dabei den Oberkörper nach vorne, damit der Rücken gerade bleibt. Das vordere Bein wird hierdurch gestreckt und der Fuß stellt sich auf. Wechsle das Bein und wiederhole die Übung für die Gegenseite.

Übungen für sitzendes Musizieren



Übung zur Wahrnehmung

Lege dich auf den Rücken und breite die Arme zu beiden Seiten aus. Stelle nun die Beine auf und lass sie zur Seite kippen. Das Schulterblatt der Gegenseite soll dabei den Bodenkontakt beibehalten. Strecke nun das obenliegende Bein im Kniegelenk aus, um die Dehnung zu verstärken. Halte diese Position für ca. 30 Sekunden und wiederhole die Übung auf der Gegenseite.

Übung zur Lockerung

Setze dich auf die halbe Sitzfläche eines Hockers und stelle die Beine auf, sodass Hüften und Knie etwa im rechten Winkel auf dem Boden stehen. Der Oberkörper und der Kopf sind locker aufgerichtet und bewegen sich nicht während der nachfolgenden Übung. Neige langsam den ganzen Oberkörper nach vorne, spüre den Sitz nach und nimm danach wieder die Ausgangsposition ein. Anschließend neige den Oberkörper nach hinten, spüre den Sitz nach und kehre danach zur Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung mehrmals und verbessere deine Wahrnehmung für das aufrechte Sitzen.

Übung zur Aktivierung der Bewegungskette

Setze dich auf die halbe Sitzfläche eines Hockers und stelle die Beine auf, sodass Hüften und Knie etwa im rechten Winkel auf dem Boden stehen. Neige den Oberkörper schwungvoll nach vorne und strecke den Rücken gleichzeitig nach hinten, indem du den Kopf nach oben bewegst und die Arme ausbreitest und nach hinten streckst. Halte diese Position kurz und gehe dann fließend in die entgegengesetzte Bewegung. Neige hierfür den Oberkörper schwungvoll nach hinten, beuge Kopf und Rücken und führe die Arme ausgestreckt vor dem Körper zusammen. Halte auch diese Position und wiederhole die gesamte Übung mehrmals.

Bei weiteren Fragen oder Fragen zur Sprechstunde für MusikerInnen in Hamburg können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen:

julia.keyser@hfmt-hamburg.de

Julia Keyser ist Physiotherapeutin und arbeitet in der Praxis für Physiotherapie am Uniklinikum Hamburg Eppendorf mit den Schwerpunkten Neurologie, Faszien und Behandlung von MusikerInnen. Zudem ist sie an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg im Seminar Musik und Gesundheit tätig.