

Kornelia Goldstein

Dispokineses für Bläser

(1) Einführung/Spezifische Probleme

Nach »Die Körperhaltung des Bläusers« (CLARINO 11/1996) und »Alexandertechnik und ihre Bedeutung für den Blasmusiker« (CLARINO 1 und 3/1997) wird mit dem zweiteiligen Beitrag »Dispokineses für Bläser« ein weiteres Mal auf Haltungsprobleme eingegangen. Die Fortsetzung, in der es um die sogenannten »Urgestalten« und spezielle Körperhaltungen bei Blasinstrumenten geht, ist für die September-Ausgabe vorgesehen.

Das Musizieren – eine Leidenschaft

Für viele von uns ist Musizieren zu einem wichtigen und unersetzlichen Bestandteil unseres Lebens geworden. Musik bereitet Freude, gibt Selbstbestätigung; sie fördert die persönliche Entwicklung des Menschen.

Das ist aber nur die eine Seite: Die Kehrseite sind mühevollen Stunden des Übens, häufig mit Schmerzen und zusätzlich mit Frustration verbunden, wenn trotz des Übens der erhoffte Erfolg ausbleibt.

Beschwerden beim Musizieren sind leider keine Seltenheit. Statistiken zeigen, daß über 70 Prozent aller Berufsmusiker unter Beschwerden leiden: Muskelverspannungen, Verkrampfungen oder negative psychische Einflüsse wie Lampenfieber und Streß sind Einschränkungen, die die Musiker weit unter ihren eigentlichen Möglichkeiten spielen lassen.

Schmerzen und Frustration verderben die Freude an der

Musik und lassen sie in Resignation umschlagen: Ein Instrument zu spielen sei nun einmal eine unnatürliche Sache, kein Wunder, daß das Üben irgendwann weh tue.

Woher kommen überhaupt Schmerzen und Verkrampfungen beim Musizieren? Diese Frage hat sich zu einem eigenen Forschungsgebiet entwickelt – die Dispokineses – ein Fachgebiet, dem sich der Begründer der Dispokineses, Gerrit Onne van de Klashorst, und inzwischen über 80 ausgebildete Dispokinesiopäden und -therapeuten widmen.

Van de Klashorst, selbst ausgebildeter Musiker, Kinesiologe und Physiotherapeut, entwickelte in Zusammenarbeit mit Musikern, Ärzten und Forschungsteams seine Haltungs- und Bewegungslehre speziell für Musiker.

Sie umfaßt die Gebiete Haltung, Atmung, Ansatz und Ausdruck und ist die Grundlage zur Behandlung einschlägiger Berufskrankheiten in Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften

(Zahnärzten, Orthopäden, Handspezialisten etc.).

Ausgebildete Dispokinesiopäden sind alle selbst Musiker mit einer abgeschlossenen musikpädagogischen Ausbildung. Sie kennen die Probleme der Betroffenen häufig aus eigener Erfahrung und können sie deshalb besser nachvollziehen. Mit musikalischem und physiologischem Fachwissen erarbeiten sie gemeinsam mit ihren Klienten Lösungskonzepte für deren ganz spezifisches Problem am Instrument.

Ärzte dagegen sind oft vorschnell mit Spritzen und Schmerzmittel zur Hand und bereits zufrieden, wenn die Symptome vorübergehend verschwinden. Nur selten sind sie sich darüber im klaren, was selbst geringe Bewegungseinschränkungen für den Alltag des Musikers bedeuten, und in welchem Maße sein psychisches Wohlbefinden davon betroffen ist.

Denn »Musiker sind Bewegungskünstler« (G. O. van de Klashorst).

»... dann mußt Du eben mehr üben!«

Der Rat, bei Ansatzschwäche, Muskelschmerzen und Ansatzproblemen mehr zu üben, mag gut gemeint sein, bewirkt aber das Gegen-

teil: Bauchmuskeltraining oder das Üben vor dem Spiegel, um Ansatzprobleme zu lösen, verstärken die Probleme oft nur. Denn ein Großteil aller verkrampfter Spieltechnik, Ansatz- und Atemprobleme läßt sich auf falsche Grundhaltung oder eine künstlich angelernte, unnatürliche Atemtechnik zurückführen. Verstärktes Üben bewirkt das Eintrainieren falscher Bewegungsabläufe. Atemübungen und Muskeltraining sind verlorene Mühe, solange nicht die Zusammenhänge von Haltung und Atmung geklärt sind, vielleicht auch noch eine Fehllhaltung des betreffenden Musikers vorliegt – denn *Atemmuskulatur ist auch Haltungsmuskulatur*.

Bei Bläsern ist eine falsche Vorstellung von »Stütze« weit verbreitet. Das ungeheuer schwierige und subtile Gebiet der Atmung beim Bläser wird auf unterschiedlichste Weise in der Unterrichtsliteratur – aber auch von den Lehrern – beschrieben. Das Problem liegt aber darin, daß Stütze viel mit Körpergefühl zu tun hat, das sich schlecht mit Worten vermitteln läßt. Das führt dazu, daß viele gute Solisten ihren Schülern die Funktion der Stütze zwar aufwendig erklären, selber aber etwas ganz anderes machen. Meist liegt aber daran, daß sie die vom Körper gesteuerte »gute Atemtechnik« nicht mit Worten erklären können.

Disponere, lat. = frei verfügen über

Kinesis, gr. = Bewegung

Frei verfügen können über seine Bewegungen – ein Idealzustand für jeden Musiker. Er wäre dann unabhängig von der jeweiligen Tagesform; Finger, Lippen und Zunge könnten jederzeit einsetzen, was in der musikalischen Vorstellung bereits vorhanden ist.

Dispokinesiopäden verstehen sich als Begleiter der Musiker, die auf der Suche nach dieser Freiheit im Musizieren sind. Das Bewußtsein darüber, was beim Musizieren körperlich geschieht, was zum Beispiel bei Nervosität oder an einem schlechten Tag den freien Spielfluß behindert, ist der Anfang, wenn es darum geht, Instabilität und Probleme zu beseitigen. Eigene Gefühle zu erkennen gehört ebenso dazu wie die Möglichkeit, seine Sensomotorik zu schulen – ein inneres Gespür für »gute Spannung« und »hemmende Erschlaffung« zu entwickeln. Erst diese Fähigkeit bringt uns in die Lage, dazuzulernen, Änderungen herbeizuführen und – über das Erspüren des eigenen Körpers – unser Instrumentalspiel zu verbessern. Dabei handelt es sich um sehr feine Gefühle, die in unserer Erziehung und Umwelt, vielleicht auch im Instrumentalunterricht, vernachlässigt wurden und gelitten haben.

Die Sichtweise der Dispokinesiopäden ist darauf bedacht, den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten und auch auf diese Weise zu behandeln.

Kommt ein Musiker mit einem spezifischen Problem zur Dispokinesie, werden die autonomen Systeme des Körpers im großen Zusammenhang und in Wechselwirkungen mit allen anderen Körperfunktionen – im besonderen mit Haltung und Ausdruck – gesehen.

Die häufigsten spezifischen Probleme

1. Atemprobleme

Probleme mit der Atmung in Verbindung mit dem Instrument können verschiedene Ursachen haben. Die Auswirkungen zeigen sich gerade bei Bläsern in offensichtlich hörbaren Schwierigkeiten mit langen Phrasen, Dynamik und Intonation. Als häufige Nebenerscheinung tauchen Ansatzprobleme auf, die aus Atemproblemen resultieren. Das Spiel mit der Beweglichkeit und den Farben der Töne ist ausgespro-

chen eingeschränkt. Die Atmung ist ein sensibles, auf äußere Umstände unwillkürlich reagierendes System – ist es doch für ausreichende Sauerstoffversorgung unseres Körpers verantwortlich. Steht ein Mensch unter akutem Streß, stellt sich sein Körper unweigerlich auf Weglaufen oder Kämpfen ein: Der Atemrhythmus wird sinnvollerweise für erhöhte Aktivität beschleunigt.

Tritt Dauerstreß ein, zum Beispiel vor einem Examen, geht die Atempause nach dem Ausatmen – wichtiger Teil des natürlichen Atemzyklus – unter Umständen verloren. Es stellt sich ein hektisches Grundgefühl ein. Der Körper stellt sich eben auf Weglaufen oder Kampfbereitschaft ein. Viele Menschen bauen diese Anspannung durch körperliche Betätigung oder Sport instinktiv ab, und das ist in Maßen sicher zu empfehlen.

Von größerer Tragweite und schwieriger zu beheben sind Atemprobleme, die mit falsch angelernten Haltungsmustern und Bewegungsmustern zusammenhängen. Auf körperliche »Ungereimtheiten« reagiert das Atmungssystem wieder mit Hilfsmitteln, um das Beste für die Sauerstoffversorgung rauszuholen. Reaktionen sind Einsatz der

Atemhilfsmuskulatur im Schulter- und Nackenbereich, Beschleunigung des Atemrhythmus und, und, und...

An einigen Skizzen und Beschreibungen sollen die »Schwachstellen« betrachtet und die Reaktionen des feinen Systems Körper kennengelernt werden:

Zentrale Bedeutung kommt hierbei der *Beckenneigung* zu (siehe Skizze 1).

Von ihr hängt die Stellung der Wirbelsäule ab, die Grundspannung und Bewegungsfreiheit des Zwerchfells und der Beckenbodenmuskulatur.

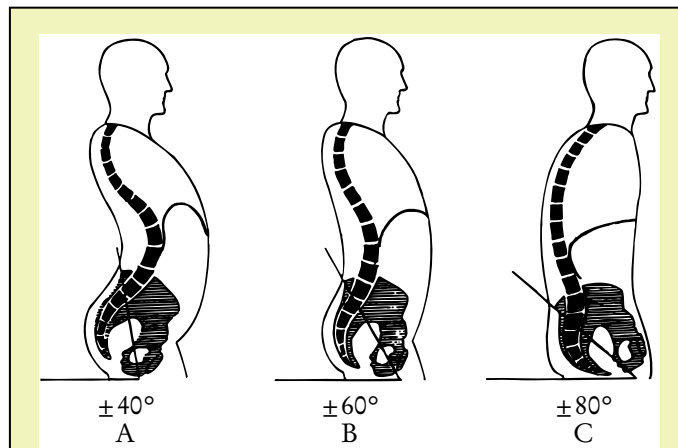
Der Brustraum wird durch Fehlhaltungen verengt, in Schulter-, Hals- und Gesichtsmuskulatur kommt es durch Kompensation der falschen Beckenneigung zu erhöhtem oder zu niedrigem Muskeltonus (= Grundspannung eines Muskels im ruhenden Zustand).

Liegt eine Fehlhaltung vor, werden Muskelgruppen, die eigentlich für die Atmung gebraucht werden, für das »Halten« eingesetzt. Denn bei Atmung und Haltung handelt es sich weitgehend um dieselben Muskeln. Diese Muskelgruppen sind dann für die Atmung nicht mehr verfügbar.

Auch interthorakale (Brustinnenraum) und intraabdominale (Bauchinnenraum) Druckverhältnisse werden verändert, wodurch schon eine ganz normale Atmung für den Alltag und das allgemeine Befinden gestört sein kann. Falscher oder mangelhafter Gebrauch, aber auch Fehlbelastungen der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur kann zur Schwächung und Erschlaffung derselben führen. Schlimmstenfalls kommt es zu Senkungen oder Leistenbrüchen. Das Gewebe wird schwach und ist nicht mehr leistungsfähig.

Für Bläser bedeutet das: schlechteste Grundvoraussetzungen, um das sogenannte »Stützen« zu erlernen und anzuwenden.

Anfang allen Übels ist die Verwirrung über die »richtige Atemtechnik« beim Blasen.



Skizze 1:

Drei Beckenneigungen, die exemplarisch die Auswirkungen auf Brust- und Bauchraum und Nacken/Kopf-Bereich verdeutlichen. Ein zu kleiner Neigungswinkel (A) verringert den Abstand zwischen Wirbelsäule und Brust. Das heißt das Zwerchfell (Linie auf Höhe der Rumpfmittle) hat in seiner Ausgangslage zu wenig Spannung, hängt quasi im Bauchraum und kann sich deswegen beim Einatmungsvorgang nur geringfügig kontrahieren und damit senken (Gesetz von Starling: Geringer Widerstand ruft geringe Kontraktion hervor). Andere Auswirkungen sind Schmerzen durch überbelastetes Hohlkreuz, Erschlaffung des Beckenbodens mangels Belastung durch die Einge-

weide und schmerzhaft Kompensationen im Nacken.

Ein zu geringer Neigungswinkel (C) bewirkt eine zu große Grundspannung des Zwerchfells, was die Atemkapazität wiederum verringert, da sich das Zwerchfell wegen seiner gezwungenen Tieflage in dieser Haltung nicht weit genug nach oben bewegen kann. Ebenfalls treten Nackenkompensationen auf, um die Blickrichtung zum Publikum oder in den Notenständer aufrechtzuhalten.

Ein natürlicher Lumbo-sakral-Winkel von ca. 60° (B) bewirkt guten Wirbelaufbau des Rückgrates. Der Kopf sitzt gelöst auf der Wirbelsäule, wie eine Kugel auf einem Stab, tonische Nackenreflexe können frei wirksam werden.

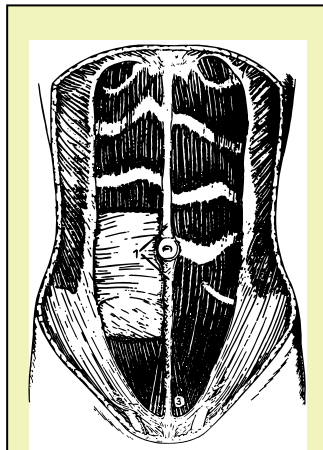
Nun wird vieles ausprobiert; der Musiker klammert sich an Lehreraussagen, die aber leider nur selten auf tatsächlichen funktionellen Gegebenheiten des menschlichen Körpers fundieren (siehe oben).

Eine beliebte, aber völlig falsche Atemanweisung ist es, beim Einatmen oder Spielen den Bauch wie einen Ballon rauszudrücken. Probieren Sie es mal aus: Atmen Sie kräftig ein, drücken Sie den Bauch heraus und sprechen Sie dabei. Die Stimme klingt durch die verspannte Muskulatur im Halsbereich unnatürlich gepreßt – eine normale Reaktion, aber ungeeignet fürs Blasen oder Singen.

In der Dispokinesie wird zur Lösung von Atemproblemen immer mit der Regulierung des Bauchdeckentonus begonnen. Mit dem Erlernen einer guten Haltung und dem »Erkennenlernen« der spezifischen eigenen Beweglichkeit und der ureigenen Bewegungsform, eignen die Schüler sich die Grundvoraussetzung für eine gesunde natürliche Atmung an, aber auch das wesentliche Fundament für Atem- und Tonstütze eines Sängers oder Bläfers.

Der zentrale »Stützpunkt«, sowohl für die aufgerichtete Körperhaltung wie auch für die Atemstütze, ist ein kleiner Muskel in der Körpermitte. Dieser kleine dreieckige Muskel heißt m. pyramidalis. Er entspringt dem Schambeinknochen (ca. 10 bis 15 cm unter dem Nabel) und strahlt in ein Sehnenband, der Linea Alba ein, das zwischen Schambein und Brustbein verläuft. (Wie auf der Skizze 2 gut zu erkennen ist, laufen alle Schichten der Bauchmuskulatur in diesem Sehnenband zusammen.)

Der m. pyramidalis ist der »Feinabstimmer« für die aufrechte Haltung, vergleichbar dem »Spanner« an einem Geigenbogen. Stimmt die Feinabstimmung für den Körper, und kann die Spannung bewußt verändert werden, dann finden wir hier den Ansatzpunkt für die Atemstütze. Quasi eine Schaltzentrale für die gesamte



Skizze 2: Lage der Bauchmuskulatur, des Linea Alba (1) und des musculus pyramidalis (3)

Der m. pyramidalis kann durch jahrelange losgelassene Haltung oder lange depressive Lebensphasen verschwindend klein und geschwächt sein. Nichtmusiker können durchaus damit leben, Musiker haben damit Probleme, vorrangig mit Atmung, Rücken- und Schulterschmerzen und möglicherweise mit ihrem Ansatz.

Skizze entnommen aus: W. Kahle u. a.; dtv-Taschenatlas der Anatomie – Band 1: Bewegungsapparat, Stuttgart/New York/München 1986 (Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des Originalverlages Georg Thieme, Stuttgart)

Bauchmuskulatur. Finden wir wiederum hier unsere Stabilität, wird die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich frei, und der Brustkorb hat die Möglichkeit, für die Entfaltung eines schönen freien Tones weit zu werden (= Tonstütze) (siehe Skizze 3, und im Kapitel 3 Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen: *Pyramidales System der Posturalität*).

2. Ansatzprobleme und Zahnprobleme

Wie bereits erwähnt versuchen Dispokinesiopäden ihre »Klienten« immer in ihrer Ganzheit zu sehen. Die Behandlung von Ansatzproblemen auf die Betrachtung von Lippenspannung, Kiefer- oder Zahnstellung zu redu-

zieren, widerspräche dem dispokinesiologischen Prinzip, wobei diese Betrachtung natürlich nicht fehlen darf. Es gilt aber noch weit mehr zu beachten: Oft haben »ansatzgeplagte« Blechbläser lange Leidensgeschichten hinter sich, auch psychologische Hintergründe können Ursache für physiologische Störungen sein. Wie jede andere Körpertherapie nimmt die Dispokinesiologie durch ihre Arbeit mit dem Körper auch Einfluß auf psychisches Wohlbefinden. Durch das sich besser Kennenlernen – sich mit sich selbst beschäftigen – gibt es eine Chance, den Teufelskreis des »sich schlecht fühlen – schlecht spielen – sich deshalb noch schlechter fühlen« zu durchbrechen.

»Wir üben den Geist, der den Körper leitet«, sagt van de Klashorst. Durch Veränderungen des Muskeltonus und Bewußtmachen falsch angelegener Bewegungsmuster haben wir die Möglichkeit, auf die technische Seite unseres Instrumentalspiels, aber auch auf unsere innere »Bewegtheit« (Klashorst) Einfluß zu nehmen. Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, strahlt das auch aus, wer permanent frustriert ist, wird es schwer haben, auf längere Zeit eine offene, gelöste Körperhaltung einzunehmen.

Die Behandlung von Ansatzproblemen beginnt in der Dispokinesiopädie mit der Re-Eduktion des Bewegungsapparates, der auf den Bauchdeckentonus, die damit verbundene Atmung und auch auf den Tonus der Gesichtsmuskulatur Einfluß nimmt.

Bei verkrampfter Spieltechnik und klar erkennbaren Haltungsindispositionen geht die Schulung einer guten Körperhaltung allen anderen Schritten voraus. Oft lösen sich dabei schon eine Menge Probleme, die im Ansatzbereich vermutet wurden.

Deutlich erkennbar ist dann oft ein Gefühl von mehr Stabilität und Kraft in der Ansatzmuskulatur (ohne eine einzige Kraftübung gemacht zu haben) und mehr Aus-

dauervermögen. Die Ursache liegt darin, daß bisher blockierte Körperreflexe, durch zum Beispiel Festhalten im Nackenbereich, wirksam werden können oder daß weniger Muskelarbeit im Ansatzbereich nötig wird, weil das Atemstützsystem nun endlich seine Arbeit macht.

Wunder kann die Dispokinesiologie jedoch nicht versprechen. Liegt ein sogenanntes »Ansatzsyndrom« schon viele Jahre vor, ist es sehr schwer zu behandeln. Nicht selten haben die Betroffenen, in der Hoffnung, das gute alte Ansatzgefühl wiederzuerlangen, Zahnkorrekturen vorgenommen. Später mußten sie erkennen, daß das nicht die Lösung war und die ganze Sache nur noch kompliziert hat.

Besonders bei Blechbläsern taucht natürlich regelmäßig die Frage auf, in welchem Zusammenhang Zahnstellung und Beschaffenheit der Lippen mit der Ansatzproblematik stehen. Auch hier gibt es keine allgemeingültige Antwort. Genau hinzuschauen, Veränderungen zu beobachten (in Zusammenhang mit Haltung und Atmung) und Untersuchungen von Fachzahnärzten oder Neurologen zu studieren, die sich schon lange Zeit mit Musikern und ihren Problemen beschäftigen, ist enorm wichtig, um Gewißheit zu bekommen, ob die Ursache der Schwierigkeiten tatsächlich von Zahnstellungen, ungewöhnlichen Luftwirbeln im Mundraum oder Lähmungen der Gesichtsmuskulatur herrühren. Das kostet Zeit – manchmal ist es wichtig, dafür einen langen Weg auf sich zu nehmen.

Musikalisch inkompetente Zahnärzte, die sich der Tragweite kleinster Veränderungen für den Ansatz eines Bläfers nicht bewußt sind, sind allzu schnell dabei, die Zähne zu begradigen – und nehmen dem Bläser dadurch das gewohnte Ansatzgefühl.

In vielen Fällen heißt das: der Musiker muß quasi seinen Ansatz neu finden, möglicherweise sogar die Suche nach dem alten Ansatz aufgeben und einen neuen erarbei-

ten. Das bedeutet eine enorme Verunsicherung in bezug auf das eigene Urteilsvermögen. So ist vielleicht eine der wichtigsten Aufgaben der Dispokinesis, den Klienten ihr Vertrauen zum eigenen Körpergefühl wiederzugeben, zum Beispiel durch das Unterscheiden leichter und schwerer, flüssiger und hake- liger, runder und eckiger Bewegungen mit oder ohne Instrument.

Konzentriert sich ein Bläser ausschließlich auf seine Lippenstellung, wird, so zeigt die Erfahrung der Dispokinesiopäden, sein Problem gefestigt und verstärkt. Nicht nur hier gilt ein Prinzip, das Menschen in ihrem Leben erfahren müssen: Etwas loszulassen ist erst möglich, wenn ein anderer Halt an seine Stelle tritt. Nicht nur in der Dispokinesiologie ist das die Stabilität aus der Mitte, in sich ruhend, die Aktivität und Beweglichkeit in alle Richtungen möglich macht.

Viele Erkenntnisse und Bilder, die uns in unserer westlichen Zivilisation durch die körperfeindlichen Theorien der letzten Jahrhunderte abhanden gekommen sind, begegnen uns im Fernen Osten. Buddha-Statuen beispielsweise demonstrieren es in ihrer Haltung; Meditationsanleitungen oder Kampftechniken wie Aikido oder Tai-Chi lehren die Konzentration auf die Körpermitte, die »Hara«.

Traurigerweise sind Musiker, die scheinbar nie Probleme mit ihrem Instrument hatten, ausgesprochen oft von »Ansatzsyndromen« betroffen. Eine mögliche Erklärung ist der Mangel an Bewußtsein für das, was sie tun. Wie kleine Kinder spielen sie ganz intuitiv, tritt jedoch eine Krise ein, ausgelöst beispielsweise durch einen kleinen Unfall oder eine Verletzung, ist alles verloren. Die automatisierten Bewegungsabläufe sind sozusagen verschüttet, vielleicht auch durch die Angst blockiert, es könne nicht mehr so werden wie früher. Es ist nicht möglich, sich an die konkreten Bewegungsabläufe zu erinnern, da sie ja nie bewußt erlebt wurden.

Oftmals haben Lehrer Angst, »an Naturtalenten zu rütteln«, sie auf die Details der intuitiv richtig angewandten Technik aufmerksam zu machen, weil sie befürchten, das natürliche Spiel ginge dabei verloren. Ihnen ist ein Teil der Verantwortlichkeit zuzuschreiben, wenn plötzlicher Ansatzverlust auftritt. Der wichtige Prozeß der Bewußtwerdung wurde versäumt.

3. Schulter, Nacken und Rückenschmerzen

Rückenschmerzen beherrschen die Krankheitsstatistiken aller moderner Industriestaaten. Menschen jeden Alters leiden – mal mehr, mal weniger – darunter, ohne eine befriedigende Erklärung für Ursache und Auftreten zu haben.

Natürlich gehören auch Musiker dazu. Manchmal lassen sich die Schmerzen ziemlich deutlich mit dem Instrument in Verbindung bringen, oft findet man die Ursache aber eher in der Alltagshaltung oder momentanen Belastungen, sei es körperlicher oder geistiger Art. Wer beispielsweise acht Stunden an einem ergonomisch ungünstigen Schreibtisch arbeitet, kann diese fürs Musizieren sehr wahrscheinlich indisponierende Haltung nicht ohne besondere Anstrengung ablegen. Wer wiederum schwer unter Schikanen eines Vorgesetzten oder Kollegen leidet, reagiert mit Verspannungen im Rücken und in den Schultern.

Üben auf einem »schwergewichtigen« Instrument, wie Baritonsaxophon oder Fagott, führt mit Sicherheit zu zusätzlichen Belastungen. Nackentragegurte, die über längere Zeit an empfindlicher Stelle auf wichtige Nervenbahnen drücken, sind, je nach körperlicher Konstitution, mögliche Verursacher von Schmerzen im Schulter/Nacken-Bereich, aber auch von Taubheitsgefühlen und mangelnder Beweglichkeit in den Fingern. Verspannungen und Blockierungen von Brust und Nacken, wie bereits oben erwähnt, sind verantwortlich für mangelnde

de Beweglichkeit des Atemapparates und Bewegungseinschränkungen in der Gesichtsmuskulatur. Selbst bei Seh- und Hörstörungen kann die Lösung in Haltungsproblemen zu finden sein.

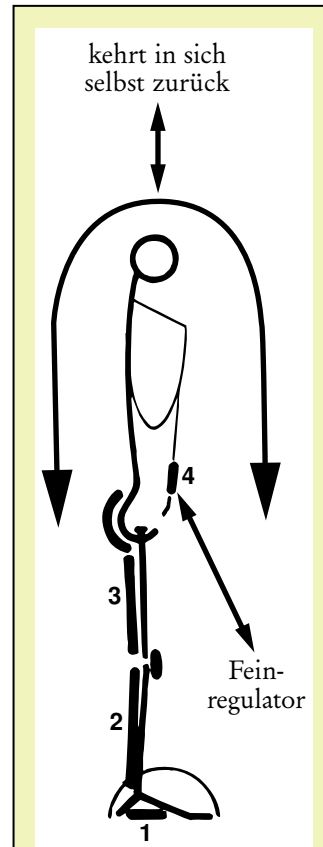
All diese Körperfunktionen können für Musiker den

Grad ihrer Fähigkeiten und Ausdrucksmöglichkeiten auf ihrem Instrument einschränken.

Das *Pyramidale System der Posturalität* (siehe Skizze 3), wie G. O. van de Klashorst es beschreibt, basiert auf einer guten Funktion des musculus pyramidalis. Sie resultiert in einem freien Körperaufbau in Skelett und Muskulatur, in dem Aufrichte- und Haltungsreflexe vom Kontakt der Füße zum Boden wirksam werden können. Schließlich wirkt ein ausgeklügeltes System von Reflexen im Zusammenspiel der Muskeln dem beständigen Zug der Schwerkraft entgegen. Sind Fuß- und Kniegelenke durchlässig genug, die Beckenstellung gut aufgerichtet und beweglich, und der m. pyramidalis aktiv, sind die Aufrichtereflexe in ihrer Wirkung deutlich zu spüren.

Die S-Form der Wirbelsäule wird von stark lordosierenden (zur Bauchmitte hinziehenden) Rückenmuskeln geprägt. Die Wirbelsäule bekommt dadurch eine besonders tragfähige Form, aber nur wenn dieser s-förmige Bogen von einem Gegenzug in Spannung gehalten wird. Genau wie bei einem Torbogen ein gutes Fundament oder eine Spannlänge am Ende des Bogens für die Stabilität verantwortlich sind, sind es bei uns, wie bereits im vorigen Kapitel erwähnt, die Bauchmuskeln mit Linea Alba und m. pyramidalis. Die Strategie heißt also: nicht die ohnehin stark angespannte Rückenmuskulatur trainieren, sondern die Bauchmuskulatur an richtiger Stelle stärken, um den Rücken zu entlasten. Befindet sich der Körper in einem dynamischen Gleichgewicht, ist Muskulatur und Knochenaufbau sozusagen »im Lot«, ist Deblockierung und Tonisierung von Muskulatur möglich.

Durch das Ausführen eines speziell entwickelten Programms von Körperübungen, den sogenannten »Urge- stalten«, wird neben obengenannter Deblockierung und Tonisierung auch verkürzte



1. Plantare Muskulatur
2. m. gastrocnemius und soleus
3. Ischiokrurale Muskulatur
4. m. pyramidalis

Skizze 3: Das Pyramidale System der Posturalität

Durch mehrere Bogenkonstruktionen (in Fuß, Becken, Oberkörper) und dem Pyramidalen System der Posturalität mit seinen Reflexen in den Muskelketten des Körpers kann sich der Mensch in aufrechter Haltung auf nur zwei Unterstützungspunkten gegen die Schwerkraft halten und absetzen (siehe Kapitel »Stehen oder Sitzen«).

Muskulatur in normale Länge gebracht und erschlaffte Muskulatur gekräftigt.

Mancher wird jetzt einwenden, das habe bei ihm sowieso keinen Zweck, die Skoliose, der Rundrücken oder der Scheuermann seien nicht zu reparieren. Das ist, was die

pathologische Veränderung der Wirbelsäule angeht, zwar richtig, aber die damit verbundenen Schmerzen sind vermeidbar. Stimmt der Ausgleich im Spannungsbogen des Oberkörpers, stellt sich der Körper auf die Veränderungen ein – freie Beweglichkeit ist möglich.

4. Problemzone Hand/Finger-Technik

Finger- und Greifprobleme sind vor allem bei Holzbläsern ein oft relevantes Problem. Jedes Instrument hat seine speziellen Schwierigkeiten. Allgemein gültig jedoch scheint mir für alle Bläser, daß sich eine indisponierende Haltung, wie die »Konzentrität« (»nach innen Gewandtheit«, wie man sich zum Beispiel aus Angst zusammenkauert), nicht zuletzt auf die Fingerbeweglichkeit hemmend auswirkt. Konzentrische Haltungsmuster können Ausdruck eines momentanen Gefühls sein, aber auch Gewohnheitshaltungen, die früher in Zeiten von innerem Rückzug, zum Beispiel in der Pubertät, durchaus ihren Sinn hatten. Wer nun aber frei spielen will, muß den Weg finden, sich zu öffnen.

Oft haben die Musiker das Problem, daß ihre Hände zwei Funktionen übernehmen müssen: a) das Halten und b) das Greifen. Da passiert es leicht, daß sich die Hand durch das Festhalten verspannt und die Finger unbeweglich werden. Ist das Instrument schlecht gebaut, kommen unnötige Schwierigkeiten dazu. Wechselt man dann das Instrument, bleibt die gewohnte Spielspannung trotzdem viel zu hoch.

Dispokinesiopäden verwenden gerne folgendes Bild von geringer, aber nicht zu schlaffer Spielspannung in den Händen: Nehmen Sie Ihre Hände zusammen, so als würden Sie einen kleinen Vogel in Ihren Händen halten. Spüren Sie die zarte Bereitschaftsspannung im Gegensatz zu völlig entspannten Händen oder kräftig angespannten Händen und Gelenken bei der Vorstellung, eine schwere Kugel halten zu müssen.

Ein anderer Fall: Ist die Handinnenfläche beengt und der Daumenballen zu weit in Richtung Handfläche gepreßt, werden die übrigen Finger deutlich in ihrer Flexibilität blockiert.

Beim Bild vom Vogel sind die Hände in ihrer Form »konzentrisch«, aber vom Gefühl »exzentrisch«, in Bereitschaft und beweglich zum Nehmen.

Vielleicht versuchen Sie mal, mit diesem Grundgefühl ihre Flöte, ihre Klarinette oder Oboe zu halten.

Denken Sie an die Fingerspitzen, wenn Sie mit der Hand zum Instrument gehen, wenn Sie blättern und wieder

zurückkommen. Sie werden spüren, die Bewegungen werden leichter, als wenn Sie sie meinetwegen vom Ellbogen aus führen.

Es wird eine sogenannte »kinetische Kette« wirksam, in etwa so, wie wenn man nach dem Salz greift, das vor einem auf dem Tisch steht: die Intention, die Absicht steht am Anfang, die Finger der Hand gehen in die Richtung und führen die Muskelgruppen an, die bis zur Körpermitte führen. Es ist ganz einfach und von der Natur funktionell eingerichtet, eine alltägliche Bewegung, und doch: stimmt der Beweggrund nicht oder ist das Bewegungsgefühl gestört, ist der Bewegungsablauf nicht flüssig und die Feinmotorik gestört.

Ursachen für Taubheitsgefühle, Schmerzen und Bewegungsunfähigkeit der Finger sind in der Regel weiter oben zu suchen. Nervenbahnen, die beim Übergang in den Arm Engpässe zwischen Schultermuskulatur und -knochen passieren müssen, sind bei nach vorne hängenden oder geschobenen Schultern durch zusätzliche Verengung überreizt und treten »in den Streik«. Ebenso, wie bereits erwähnt, sind Nackenbänder für Saxophone und Fagotte nicht selten Verursacher von Fingerproblemen und mangelnder Beweglichkeit.

(Fortsetzung folgt in der September-Ausgabe.)

»Praktische Tips«

Im Stil der »Praktischen Tips für Fagottisten« (CLARINO 5/1997, Seite 19 bis 21) sind in den kommenden Ausgaben auch Beiträge zu anderen Instrumenten vorgesehen. Dazu benötigt die Redaktion die Mithilfe der Leser/innen. Wer als Instrumentallehrer entsprechende Erfahrungen aus seinem Unterricht mitteilen möchte, sei hiermit ermuntert, dies zu tun.

Auch einzelne Tips, die dann instrumentenweise zu einem ganzen Artikel zusammengestellt werden können, sind sehr willkommen.

Fortbildungsveranstaltungen

Der diesjährige Sommerkurs »Dispokinesis« findet von 10. bis 13. Juli im Mutterhaus des Diakoniewerks Düsseldorf statt (Alte Landstraße 179, D-40489 Düsseldorf-Kaiserswerth). Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Kursteilnahme belaufen sich auf 400 DM.

Informationen und Anmeldung bei: Jürgen Löscher, Hehn 259 a, D-41069 Mönchengladbach.

Am letzten September-Wochenende beginnt im gleichen Haus ein Fortbildungslehrgang Dispokinesiopädie, veranstaltet vom Europäischen Verband der Dispokinesiopäden und -therapeuten. Weitere Informationen sind bei Jürgen Löscher erhältlich (Adresse s. o.). Anmeldungen bei: Ingrid Hauser, Steinbeck 1 a, D-45339 Essen.



Kornelia Goldstein

studierte Trompete in den Fächern Instrumentalpädagogik und Orchester an der Folkwang-Musikhochschule in Essen.

Nach einer Festanstellung als Trompeterin im Musikensemble der »Neuen Bühne Senftenberg« in den Jahren 1993 bis 1995 ist sie nun im Raum Essen als Lehrerin für Trompete und Dispokinesis und als freischaffende Trompeterin tätig. Sie ist Mitglied verschiedener Ensembles, wie den Kölner Dombläsern und dem Bergischen Blechbläser-Ensemble, Wuppertal.

Als Dozentin für Dispokinesis war sie 1994 beim Internationalen Posaunensymposium in Dortmund, im Januar 1996 bei der Probenphase des Bundesjugendorchesters und beim 31. Dirigentenkongreß des Hegau-Musikverbandes 1996 zu hören. Im Sommersemester 1996 unterrichtete sie Studenten des Fachbereichs »Sprechen« an der Musikhochschule Stuttgart im Fach Dispokinesis für Haltung und Atmung.