



Claudia Spahn  
(Hrsg.)

# Körperorientierte Ansätze für Musiker

Methoden zur Leistungs-  
und Gesundheitsförderung

 hogrefe

# Körperorientierte Ansätze für Musiker

# Körperorientierte Ansätze für Musiker

## Claudia Spahn (Hrsg.)

**Claudia Spahn**  
(Hrsg.)

# Körperorientierte Ansätze für Musiker

Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung

unter Mitarbeit von

Cornelia Berberich  
Dorothea Gädeke  
Ulf Henrik Göhle  
Evemarie Haupt  
Dirk Hausen  
Emma-Louise Jordan  
Stefanie Liedtke

Nicole Lux  
Regine Neubert  
Barbara Noé  
Sabine Seidel  
Irene Spirgi-Gantert  
Franziska Stadler  
Wolfgang Steinmüller



**Prof. Dr. med. Claudia Spahn (Hrsg.)**

Freiburger Institut für Musikermedizin

Hochschule für Musik Freiburg und Universitätsklinikum Freiburg

Breisacher Straße 60

79106 Freiburg

[claudia.spahn@uniklinik-freiburg.de](mailto:claudia.spahn@uniklinik-freiburg.de)

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. der Herausgeberin große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeberin und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Gesundheit

Länggass-Strasse 76

3000 Bern 9

Schweiz

Tel: +41 31 300 45 00

E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Susanne Ristea

Red. Bearbeitung: Claus-Jürgen Kocka, Nürnberg

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagabbildung: Jürgen Gocke, Violoncello von Ersen Aycan

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95502-5)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75502-1)

ISBN 978-3-456-85502-8

<http://doi.org/10.1024/85502-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelbenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
----------------	-----------

<b>I Grundlagen</b>	<b>15</b>
---------------------	-----------

*Claudia Spahn*

---

<b>1 Trainingsorientierte Leistungs- und Gesundheitsförderung bei Musikern</b>	<b>17</b>
1.1 Begriffe der Leistungs- und Gesundheitsförderung	17
1.2 Modell der trainingsorientierten Leistungs- und Gesundheitsförderung	18
1.3 Koordinative, konditionelle und persönlichkeitsbezogene Fähigkeiten	20
<b>2 Schwerpunkte der Leistungs- und Gesundheitsförderung in den einzelnen körperorientierten Methoden für Musiker</b>	<b>23</b>
2.1 Methoden-übergreifende Gemeinsamkeiten	23
2.2 Gruppierung der Methoden nach Schwerpunkten der Leistungs- und Gesundheitsförderung	25
<b>Literatur für Teil I Grundlagen</b>	<b>27</b>

---

<b>II Körperorientierte Ansätze</b>	<b>29</b>
-------------------------------------	-----------

---

<b>3 Einführung und Überblick (Claudia Spahn)</b>	<b>31</b>
3.1 Entstehungszeit der Ansätze	31
3.2 Die Gründerinnen und Gründer der Methoden	33
3.3 Geographische Herkunft der Methoden	33
3.4 Wahl der Methode	33
3.5 Kombination und Planung körperorientierter Ansätze und Aktivitäten	35
<b>4 Feldenkrais-Methode (Barbara Noé)</b>	<b>39</b>
4.1 Entstehung und Konzept	39
4.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	46

4.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	47
4.4 Übungen	54
4.5 Fazit für Musiker	62
Praktische Hinweise	62
Literatur	63
<b>5 Ideokinese (Wolfgang Steinmüller)</b>	<b>65</b>
5.1 Entstehung und Konzept	65
5.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	71
5.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	73
5.4 Übungen	75
5.5 Fazit für Musiker	84
Praktische Hinweise	84
Literatur	84
<b>6 Alexander-Technik (Dirk Hausen)</b>	<b>87</b>
6.1 Entstehung und Konzept	87
6.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	91
6.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	92
6.4 Übungen	96
6.5 Fazit für Musiker	101
Praktische Hinweise	101
Literatur	101
<b>7 Das Konzept Schlaffhorst-Andersen (Dorothea Gädke)</b>	<b>103</b>
7.1 Entstehung und Konzept	103
7.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	108
7.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	111
7.4 Übungen	114
7.5 Fazit für Musiker	121
Praktische Hinweise	121
Literatur	121
<b>8 Ilse Middendorf – Der Erfahrbare Atem (Sabine Seidel)</b>	<b>123</b>
8.1 Entstehung und Konzept	123
8.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	127
8.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	129
8.4 Übungen	132
8.5 Fazit für Musiker	138
Praktische Hinweise	138
Literatur	139
<b>9 Qigong (Evemarie Haupt)</b>	<b>141</b>
9.1 Entstehung und Konzept	141
9.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	143
9.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	143

9.4 Übungen	147
9.5 Fazit für Musiker	152
Praktische Hinweise	152
Literatur	152
<hr/>	
<b>10 Autogenes Training (Claudia Spahn)</b>	<b>155</b>
10.1 Entstehung und Konzept	155
10.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	158
10.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	160
10.4 Übungen	163
10.5 Fazit für Musiker	168
Praktische Hinweise	168
Literatur	168
<hr/>	
<b>11 Progressive Muskelrelaxation (Claudia Spahn)</b>	<b>171</b>
11.1 Entstehung und Konzept	171
11.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	173
11.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	174
11.4 Übungen	175
11.5 Fazit für Musiker	180
Praktische Hinweise	180
Literatur	180
<hr/>	
<b>12 Dispokinesis (Regine Neubert)</b>	<b>183</b>
12.1 Entstehung und Konzept	183
12.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	187
12.3 Erfahrungsnachweis und Erfahrungen mit der Dispokinesis bei Musikern	190
12.4 Übungen	192
12.5 Fazit für Musiker	197
Praktische Hinweise	197
Literatur	197
<hr/>	
<b>13 Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach (Irene Spirgi-Gantert)</b>	<b>199</b>
13.1 Entstehung und Konzept	199
13.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	201
13.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	203
13.4 Übungen	206
13.5 Fazit für Musiker	211
Praktische Hinweise	211
Literatur	211
<hr/>	
<b>14 Aikido (Stefanie Liedtke)</b>	<b>213</b>
14.1 Entstehung und Konzept	213
14.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	216
14.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	217
14.4 Übungen	218

14.5 Fazit für Musiker	225
Praktische Hinweise	225
Literatur	226
<hr/>	
<b>15 Yoga (Franziska Stadler)</b>	<b>227</b>
15.1 Entstehung und Konzept	227
15.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	230
15.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	232
15.4 Übungen	234
15.5 Fazit für Musiker	239
Praktische Hinweise	239
Literatur	239
<hr/>	
<b>16 Tanz (Claudia Spahn)</b>	<b>241</b>
16.1 Musik und Tanz	241
16.2 Klassisches Ballett und Modern Dance	242
16.3 Steptanz	246
16.4 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	247
16.5 Fazit für Musiker	248
Praktische Hinweise	248
Literatur	248
<hr/>	
<b>17 Pilates (Cornelia Berberich)</b>	<b>249</b>
17.1 Entstehung und Konzept	249
17.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	250
17.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	252
17.4 Übungen	254
17.5 Fazit für Musiker	261
Praktische Hinweise	261
Literatur	261
<hr/>	
<b>18 Gyrokinesis® (Emma-Louise Jordan)</b>	<b>263</b>
18.1 Entstehung und Konzept	263
18.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	264
18.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	265
18.4 Übungen	266
18.5 Fazit für Musiker	271
Praktische Hinweise	271
Literatur	271
<hr/>	
<b>19 Sport (Ulf Henrik Göhle)</b>	<b>273</b>
19.1 Sport, Training und Gesundheit	273
19.2 Sport für Musiker – Nutzen und Risiken	279
19.3 Musikerfreundliche und weniger geeignete Sportarten	280
19.4 Training im Fitnessstudio	282
19.5 Fazit für Musiker	287

---

Praktische Hinweise	288
Literatur	288
<b>20 Nordic Walking (Nicole Lux)</b>	<b>291</b>
20.1 Entstehung und Konzept	291
20.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	292
20.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	296
20.4 Übungen	299
20.5 Fazit für Musiker	304
Praktische Hinweise	304
Literatur	304
<b>Die Herausgeberin</b>	<b>305</b>
<b>Kurzvitae der Mitautorinnen und Mitautoren</b>	<b>307</b>
<b>Sachwortverzeichnis</b>	<b>313</b>

---



# Vorwort

Dieses Buch wendet sich in erster Linie an Musikerinnen und Musiker, jedoch auch an die Vertreterinnen und Vertreter von Körpermethoden sowie gleichermaßen an alle, die sich dafür interessieren, wie sie Körper und Geist lebendig und gesund erhalten können.

Trotz der bereits bestehenden umfangreichen Literatur zu Körpermethoden fehlte bislang ein Buch, in dem die relevanten körperorientierten Ansätze gemeinsam und spezifisch für die Anwendung bei Musikern dargestellt sind. Diese Lücke soll das vorliegende Buch schließen. Erstmals werden hierbei die spezifischen Aspekte, die für Musikerinnen und Musiker relevant sind, in ihrer Beschreibung so nebeneinandergestellt, dass Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Ansätze deutlich werden können.

Der Impuls hierfür entstand aus der jahrelangen Fortbildungstätigkeit für Musikpädagoginnen und Musikpädagogen und aus vielerlei Berührungen mit Musizierenden und Vertretern der Freizeit- und Berufsmusik. Ein Überblick über die Methodenvielfalt mit sachlichen Informationen erschien wünschenswert, um Missverständnissen und Fehlentscheidungen beim Einsatz körperorientierter Ansätze in der Musizierpraxis vorzubeugen. So stellt dieses Buch insbesondere für Musikstudierende und Musikpädagogen Grundlagenwissen zur Verfügung, um für sich selbst und im Unterricht mit

den Schülern eine sinnvolle Auswahl und geeignete Kombination körperorientierter Ansätze vornehmen zu können. Inhaltliche Aufklärung soll hierbei Orientierung bieten. Darüberhinaus können selbstständig Musizierende ein individuelles Programm zusammenstellen.

Das vorliegende Buch beschreibt die Potentiale körperorientierter Methoden für Lernprozesse allgemein und in ihrer Spezifität für *musizierbezogene* Lernprozesse. Es handelt sich ausdrücklich nicht um ein Therapie-Buch, auch wenn einige der dargestellten Methoden – z.B. bei der Behandlung von Überlastungssyndromen – in der Musikermedizin erfolgreich eingesetzt werden. Dies erklärt auch, warum im Buch keine physiotherapeutischen oder logopädischen Methoden vertreten sind.

Vielmehr ist der Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung angesprochen. Eine wichtige künftige Aufgabe des Faches Musikphysiologie und Musikermedizin liegt – in meinem Verständnis als Herausgeberin – darin, die aus der Praxis bekannte Wirksamkeit körperorientierter Methoden auch wissenschaftlich nachzuweisen. Es ist als erster Schritt in diese Richtung zu verstehen, dass der Stand wissenschaftlicher Untersuchungen zu den einzelnen Methoden im jeweiligen Kapitel wiedergegeben ist.

Die Auswahl der im Buch aufgenommenen Körpermethoden und Ansätze wurde