

Erfolgreiche Beratungen

Zwei Fallbeispiele mit Feedbacks

zwecks Persönlichkeitsschutz anonymisiert

Peter, 35 (Name geändert),
Berufs-Orchestermusiker (Violine/Viola)

Problemstellung

- Allgemeine Beweglichkeit der Arme ist seit mehr als einem Jahr eingeschränkt
- Hände schlafen ein (nach wenigen Minuten spielen)
- Dumpfe Verspannungsschmerzen in den Armen und Händen (Taubheitsgefühl, Koordination, Bogenführung und Vibrato stark beeinträchtigt)
- Physiotherapie brachte keine Verbesserung der Lage
- Sieht seine Zukunft als Berufsmusiker gefährdet

Wünsche an die Beratung

- Wieder normal spielen können
- Haltung verbessern (Hohlkreuz)

Resultat nach 7 Beratungssitzungen

- Körpergefühl sensibilisiert
- Aufmerksamkeit fürs eigene Wohlbefinden
- Ergonomischere Spielhaltung
- Mehr Beweglichkeit im Rumpf, Schulter- und Armbereich
- Spielen wieder ohne Beeinträchtigung möglich

Persönliches Feedback von Peter

Für mich waren die Stunden bei Astrid sehr lehrreich auf verschiedenen Ebenen. Das Allerwichtigste war, dass ich gelernt habe, mich wieder mit meinem Körper zu beschäftigen. Meine Lieblingsübung ist die im Stehen an der Wand, bei der man den Arm nach hinten dehnt. Beim Geige spielen habe ich den lockeren Sitz der Geige auf der Schulter sowie die «offene» linke Schulter für mich entdeckt und da gelingt es mir immer besser, das automatisch zu integrieren. Generell achte ich darauf, dass ich gut sitze beim Geige spielen im Orchester. Leider habe ich auch gemerkt, dass man sehr diszipliniert sein muss bei dieser Körperarbeit. Ich hatte eine längere Spielpause und wurde in dieser Zeit sehr nachlässig. Das wurde danach, als es wieder losging, brutal bestraft. Also eigentlich hat es sich angefühlt, als müsste ich wieder fast bei Null anfangen. Aber ich mache das gerne, denn ich weiss jetzt, dass es mir bei meinen körperlichen Problemen sehr hilft!

Rahel, 32 (Name geändert),
Musikstudentin Violine

Problemstellung

- Seit Jahren immer wieder schmerzhaftes Verspannungen in Nacken- und Schultermuskulatur verstärkt durch intensives Vibrato
- Fühlt sich fürs Studium eingeschränkt, da das Üben/Spielen so anstrengend ist

Wünsche an die Beratung

- Haltearbeit vom Kopf beim Geigen reduzieren (Stütze/Haltung anpassen)
- mit weniger Kraftaufwand spielen können
- Mehr/bessere Bühnenpräsenz

Resultat nach 8 Beratungssitzungen

- Ausgewogene Geigen- und Körperhaltung
- Frei bewegliche Arme ermöglichen das Ausnützen des natürlichen Armgewichts
→ «Balance statt Power»
- Neue Erkenntnisse bezüglich Violintechnik (Beispiele):
 - Klangvorstellung gekoppelt an Körpergefühl
 - Neue Vorstellung von Lagenwechseln
 - Frei schwingendes Vibrato
 - Erfolgreich und kräftesparend Üben
 - Musizieren mit mehr persönlichem Gestaltungspotenzial
 - Bühnenpräsenz deutlich verbessert

Feedback von Rahel

Als ich Rahel nach einem Jahr wieder sah und spielen hörte, war ich erfreut, wieviel sich verändert hatte. Sie berichtete, dass es super läuft im Studium, dass sie keine Schmerzen mehr hat und daher nun soviel üben kann, wie sie mag (Problemlos 5 Stunden am Tag). Sie ist glücklich, dass ihre Geige nun definitiv einen guten Auflageplatz an ihrem Körper gefunden hat und nicht mehr wegrutscht.

Ich bedanke mich bei Ihr für ihr engagiertes Mitmachen (während meiner Diplomarbeit) und das Dranbleiben, darauf meint sie: «Das Ganze war absolut eine Win-Win-Situation. Ich habe nun für mich erfahren und erlebt, was alles möglich ist und finde es schade, dass diese Art zu Arbeiten (unter kompetenter Anleitung musikphysiologische Erkenntnisse einbeziehen) nicht allen Musikstudenten offensteht, bzw. verordnet wird.»

www.astrid-leuthold.ch

Unterricht für Violine, Viola
Musikphysiologie

T 044 261 41 03

info@astrid-leuthold.ch