

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Produktionshinweis | Seite 2 |
| Widmung | Seite 3 |
| Inhaltsverzeichnis | Seite 4 |
| | |
| Vorwort | Seite 6 |
| Grundaspekte des analytischen Denkens zur Körperhaltung | Seite 8 |
| Chinesisches Denkmodell im heutigen Verständnis | Seite 14 |
| Der Stress-Aspekt | Seite 20 |
| Grundwissen zur Traditionellen Chinesischen Medizin | Seite 22 |
| Medizinisches Basiswissen der TCM | Seite 33 |
| Das Meridiansystem | Seite 35 |
| Das Zang Fu System in der chinesischen Medizin | Seite 39 |
| Hierarchie der Organe | Seite 41 |
| Die fünf Wandlungsphasen | Seite 43 |
| Die Zahl „Fünf“, chinesisch „Wu“ | Seite 45 |
| Das Zuordnungsmodell | Seite 46 |
| | |
| Qi Gong | Seite 47 |
| Die Philosophie um Qi | Seite 48 |
| Das Wesen des Qi Gong | Seite 50 |
| Arten von Qi Gong | Seite 54 |
| Überlegungen zum medizinischen Qi Gong | Seite 56 |
| Krankheitsursachen im multikausalen Konzept | Seite 58 |
| Naturheilkundliche Betrachtung des Westens - Osteopathie | Seite 65 |
| Osteopathie - das Cranio-Sacrale System | Seite 68 |
| | |
| Was das instrumentale Musizieren mit sich bringt | Seite 70 |
| Körperhaltung am Instrument sowie Sitz- und Stehhaltung | Seite 72 |
| Instrumentenhaltung in kurzer Analyse | Seite 77 |
| Haltemuster bestimmter Instrumente | Seite 80 |
| ○ Klavierspieler | Seite 81 |
| ○ Blockflöte | Seite 85 |
| ○ Querflöte | Seite 88 |
| ○ Saxophon | Seite 89 |
| ○ Posaune und Trompete | Seite 92 |
| ○ Akkordeon | Seite 93 |
| ○ Gitarre | Seite 96 |
| ○ Violine / Viola | Seite 98 |
| ○ Violoncello | Seite 100 |
| ○ Kontrabass | Seite 101 |

| | |
|---|-----------|
| Das lange Sitzen und die Folgen | Seite 102 |
| Rückenschmerzen und Muskelverspannungen | Seite 105 |
| Fingerfertigkeit und Sehnenscheidenentzündungen | Seite 110 |
| Zusammenfassung der Fehlbelastungen beim Musizieren | Seite 111 |
| Das Konzept zur Verbesserung der Beschwerden | Seite 116 |
| Ganzheitliche Betrachtungsweise | Seite 117 |
| Umfrage zu Musikerbeschwerden | Seite 118 |
| Vorbeugende Maßnahmen - intellektuelle Herangehensweise | Seite 120 |
| Lampenfieber | Seite 124 |
| Konzentrationsschwäche oder auch die Unlust beim Üben | Seite 127 |
| Gehör und Augen | Seite 128 |
| | |
| DVD Praktischer Teil - Einleitung | Seite 130 |
| Bewegungsapparat - „Skelett Qi Gong“ (Bewegtes Qi Gong) | Seite 132 |
| Zur Entspannung - „Fließendes & Meditatives Qi Gong“ | Seite 134 |
| Fehlerhaftes Üben | Seite 135 |
| Schlusswort | Seite 136 |
| Musikerbeschwerden in der naturheilkundlichen Praxis | Seite 137 |
| | |
| Übungsbeschreibung zur DVD | Seite 138 |
| ○ Skelett Qi Gong | Seite 141 |
| ○ Fließendes Qi Gong | Seite 148 |
| ○ Meditatives Qi Gong | Seite 152 |
| ○ Kombinierte Sequenzen | Seite 155 |
| | |
| Lebenslauf Marika Jetelina | Seite 156 |
| Kontaktdaten | Seite 158 |
| weitere Publikationen von Marika Jetelina | Seite 159 |

Die Betrachtung der Körperstruktur kann wie folgt dargestellt werden:

Struktur und Funktion stehen in Abhängigkeit zueinander.

Die Funktionsweise des Körpers ist als eine Einheit zu betrachten. Jede Wahrnehmung, jede Bewegung, jede Reaktion wird vom Nervensystem im ganzen Körper in Sekundenschnelle registriert und entsprechend verarbeitet. Daher sollte man sich bei der Körperbetrachtung oder bei bestehenden Beschwerden nie nur auf ein Symptom konzentrieren, sondern den gesamten Körper in die Überlegungen zur vorliegenden Anatomie¹⁸, Physiologie¹⁹ und Pathologie²⁰ einbeziehen.

Der Körper agiert immer als ganzes Funktionsmodell: Wird ein Arm zum Beispiel durch Instrumentenspiel, Computerarbeit oder auch einfach durch Stricken immer wieder beansprucht, reagiert der gesamte Körper darauf mit Ausgleichsmechanismen - den sogenannten Kompensationsmechanismen, das heißt mit muskulärer Anspannung sowie Gegenspannung, Stoffwechselreaktionen, Hormonreaktionen und Gewebeveränderungen. Wenn die Haltung als belastend empfunden wird und das zentrale Nervensystem dies als Stressfaktor einstuft, produziert der Körper Stresshormone (z.B. Cortisol), um den Stress zu verarbeiten.

Kompensationsmechanismen können individuell gesehen unterschiedlich lange vom Körper aufrecht erhalten werden. Bei zu langer Überbeanspruchung können die betroffenen Strukturen und deren Kompensationsmechanismen den Ausgleich nicht schaffen, und es kommt zu strukturellen Veränderungen bis hin zu Stoffwechselstörungen, Hormonstörungen und Organbeschwerden.

Strukturelle Änderungen sind zum Beispiel:

- Aufgrund der Verkürzung der Muskulatur
 - Zug an Gelenken und knöchernen Strukturen
 - Gelenke drehen aus ihrer natürlichen Position
 - Drehung der Wirbel

¹⁸ Anatomie ist die Lehre vom Körperbau

¹⁹ Physiologie ist die Lehre der Körperfunktionen

²⁰ Pathologie ist die Lehre der Krankheitsursachen

Instrumentenhaltung in kurzer Analyse

Das Halten des Instruments ist vereinfacht formuliert bei allen Instrumenten in gewisser Weise gleich: Die Arme sind nach vorn, vom Körper weg gerichtet und - je nach Instrument mehr in Gesichtshöhe, mittig in Brusthöhe oder weiter unten in Bauchhöhe gelegen. Einige Instrumente erfordern eine Armhaltung in höherer Lage, siehe alle kleineren Blasinstrumente, aber auch Geige und Bratsche, andere wiederum erfordern eine tiefere Armhaltung, dafür aber weiter nach außen gerichtet: Gitarre, Akkordeon, Violoncello oder Kontrabass.

Grundsätzlich dienen die Arme sowohl dem Halten des Instruments als auch dem Spiel an sich - diese Tatsache sollte man nie vergessen.

Die grundsätzliche Körperausrichtung nach vorn führt in den meisten Fällen dazu, dass die hintere Körperlinie tendenziös mehr überdehnt



wird und die vordere Körperlinie verkürzt wird. Dabei hat der Kopf die Neigung, nach vorn und nach unten in Richtung Schambein zu gehen, da man meist unbewusst das Bestreben hat, den Kopf zum Instrument zu bringen. Folglich neigen die vorderen Muskelgruppen eher zur Verkürzung, was wiederum die hinter dem Brustbein liegenden Organe in der Beweglichkeit und Funktion einschränkt sowie das

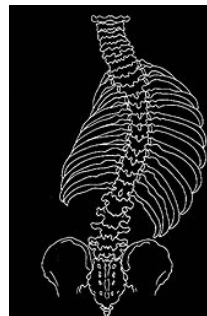
Zwerchfell und die Atmung, die in ihrer Ausdehnung beeinflusst werden. Die am Zwerchfell liegenden Organe werden entsprechend der reduzierten Zwerchfellbewegung in Mitleidenschaft gezogen, und der Rücken leidet ebenso mit, da das Zwerchfell dort verankert ist und die gesamten Spannungen - auch von den Rippen - halten muss.

Zusätzlich wird der gesamte Haltemechanismus durch einen für den Körper sehr belastenden Faktor geschwächt, da bei vielen Instrumenten die Haltung und die damit verbundene Muskeltätigkeit von linker zu rechter Seite deutlich unterschiedlich ist:

- alle Streichinstrumente
- alle Zupfinstrumente
- einige Blech- und Holzbläser



Neigung der Wirbelsäule und des Beckens zu den Seiten mit relativer Steifhaltung - in der Art den Oberkörper nur zu kippen und das Gewicht zu verlagern.



Im folgenden Beispiel wird eine deutliche Rotation und Seitneigung der Wirbelsäule mit sichtbarer Krümmung dargestellt.

Die Wirbelsäule nimmt eine unnatürliche Haltung ein, wobei sich die Wirbel sehr stark krümmen müssen, um die erwünschte Stabilität für die spielenden Hände erbringen zu können. Man kann deutlich erkennen, dass auf der linken Seite, wo die Krümmung am stärksten ist, die Wirbel weniger Platz haben als auf der rechten Seite. Dies kann zu zahlreichen Funktionseinschränkungen der dort austretenden Nerven und leicht zu Rücken- und anderen Schmerzzuständen führen.

Akkordeon

Das Akkordeon ist ein Instrument, welches in seiner Haltung und Art einzigartig ist. Es gibt kaum ähnliche Instrumente oder Gruppen, wie wir es von den Streichern oder Bläsern kennen.



Zunächst fällt auf, dass das Instrument schwer ist. Es kann bis zu 18kg wiegen.

Das gesamte Gewicht ruht auf dem linken Bein, was die Durchblutung im gesamten Bein auf Dauer beeinträchtigen kann. In diesem Zusammenhang ist die bevorzugte Ausbildung von Krampfadern im linken Bein erwähnenswert, die bei weiblichen Akkordeonspielerinnen häufig auftritt.

Aufgrund dessen, dass das Instrument auf der linken Körperhälfte aufliegt, kristallisiert sich ein Ungleichgewicht zwischen rechts und links aus, welches auf den gesamten Bewegungsapparat Auswirkungen hat.

Das Becken, die Wirbelsäule und die gesamte Rückenmuskulatur muss das enorme Gewicht ausgleichen. Durch den Umfang des Instruments, das bei offenem Balg durchaus fast der Spannbreite eines Pianisten gleicht, wird die Armmuskulatur stark beansprucht, sodass die gesamte Körpermuskulatur mithalten muss, das heißt auch die Becken- und Beinmuskulatur. Dies führt zu Verspannungen und Muskelhartspann, später zu möglichen Problemen des gesamten Bewegungsapparates.