

VON DR. MED. PIA SKARABIS

Die Anforderungen an die Instrumentalisten eines Spitzenorchesters sind extrem hoch. Deshalb steht stundenlanges, intensives Üben und Proben auf der Tagesordnung. Die meisten Berufsmusiker haben ihr Instrument bereits in der Kindheit erlernt und sind seit Jahrzehnten intensiven und zum Teil einseitigen Belastungen des Bewegungsapparats ausgesetzt. Haltung und Bewegung sind deshalb auch die vorherrschenden Gesundheitsthemen bei Musikern. In den letzten sechs Ausgaben von *Berliner Philharmoniker – das magazin* haben wir diese Themen ausführlich erörtert.

Die folgenden Übungen dienen der Wiederherstellung der muskulären Balance im Bereich des Nackens, der Schultern und der Brustwirbelsäule und sind deshalb besonders für die hohen Streicher (Geige, Bratsche) als Ausgleichsübungen geeignet. Aber auch Nichtmusiker können von diesen Übungen profitieren, um Verspannungen oder Schmerzen in diesem Bereich vorzubeugen oder diese zu lindern.



## Übung 1: »Verkehrspolizist«

Zweck: Mobilisierung des Übergangs zwischen Hals- und Brustwirbelsäule.

Der Daumen der einen Hand zeigt nach unten, der andere Daumen nach oben. Die Schultern bleiben unten. Der Kopf dreht sich zum nach unten zeigenden Daumen, dann zur anderen Seite. Die Richtung wird fließend gewechselt, acht Mal geht der Blick in jede Richtung.



# Ausgleichsübungen für verschiedene Instrumentengruppen

Teil 1: Geiger und Bratscher



## Übung 2: »Schwebende Schultern«

Zweck: Koordination und Haltungsschulung im Schulter- und Brustbereich

Zuerst die Schultern nach oben zu den Ohren ziehen, ca. eine Sekunde. Jetzt Arme abwinkeln, Schultern dabei bewusst nach unten ziehen, zwei bis drei Sekunden halten; acht Wiederholungen.



## Übung 3: »Katzenbuckel – Pferderücken«

Zweck: Mobilisierung der Brustwirbelsäule

Im Vierfüßlerstand die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken positionieren. Den Rücken langsam ganz rund nach oben schieben und das Kinn zur Brust nehmen. Jetzt den Rücken hohl nach unten sinken lassen, den Kopf dabei nur leicht in den Nacken legen; sechs Wiederholungen.

Alternativ: Im Sitzen mit auf den Knien abgestützten Händen den Rücken abwechselnd rund und hohl machen.



## Übung 4: »Kinndrücker«

Zweck: Aufrichtung der Halswirbelsäule

Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angestellten Beinen. Eine Ferse drückt gegen das Gegenknie. Die Arme liegen auswärts gedreht (Handrücken am Boden) neben dem Körper. Die Fingerspitzen schieben fußwärts, die Schultern drücken bodenwärts. Das Kinn schiebt in Richtung Brustbein, ohne den Kopf anzuheben. Ziel der Übung ist es, einen möglichst großen Abstand zwischen Ohrläppchen und Schulterdach zu erreichen, ohne die Schultern anzuheben!

Die Ausgleichsübungen werden in den nächsten Ausgaben fortgesetzt.