

physioyoga zur Prävention und Gesundheitsförderung für Berufsmusiker

„Yoga ist wie Musik –
der Rhythmus des Körpers,
die Melodie des Geistes und
die Harmonie der Seele,
schaffen die Symphonie des Lebens“,
Yehudi Menuhin

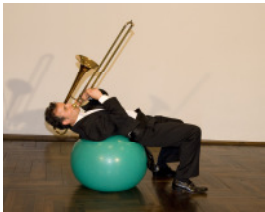


physioyoga – Synergien für Körper, Geist und Seele:

- verbindet die Philosophie des Hatha Yoga mit dem Wissen um anatomisch sinnvolles und funktionelles Bewegungsverhalten aus der Physiotherapie
- im Vordergrund stehen die Bedürfnisse des Einzelnen
- Körperübungen werden mit dem Atem synchronisiert
- Entspannungsfähigkeit und Körperbewusstsein werden durch Achtsamkeit und Meditation systematisch trainiert
- Lachübungen: positive Effekte des Lachens werden durch gezielte Übungen integriert

physioyoga wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Berufsmusiker aus:

- Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, dabei muskuläre Dysbalancen reduziert
- Fähigkeit zu entspannen und damit auch der Umgang mit Nervosität aufgrund von Leistungsdruck und Lampenfieber verbessern sich, der Geist kommt zur Ruhe
- Umgang mit dem eigenen Körper und seinen Ressourcen wird achtsamer
- regelmäßige Übungspraxis führt zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden
- Lachübungen: Stresshormone werden reduziert, Glückshormone im Gehirn dagegen freigesetzt; der Blutdruck sinkt, das Immunsystem wird positiv stimuliert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert; Interaktion in der Gruppe wird gefördert



Abschlussfotos der Teilnehmer nach einem Sinfoniekonzert. Auch hier wurde sichtlich viel gelacht. © Martina Reinbold, Assistentin des Orchestermanagers



„Die Übung des Yoga gibt ein entscheidendes Gefühl für Maß und Proportion. Auf unseren Körper bezogen, bedeutet dies, dass wir unser wichtigstes Instrument zu spielen und die größte Resonanz und Harmonie daraus zu ziehen lernen“,
Yehudi Menuhin

Projekt mit den Berufsmusikern des Beethoven Orchester Bonn:

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Dies gilt ganz besonders für Musiker, da ihre Arbeit meist auch ihre Leidenschaft ist. Januar bis April 2011 nahmen 12 interessierte Orchestermitglieder am physioyoga – Kurs im Rahmen Betrieblicher Gesundheitsförderung teil. Die meisten von ihnen waren mittleren Alters, vier Frauen und acht Männer, ausschließlich Streicher und Bläser. Das Projekt erstreckte sich über 10 Einheiten von jeweils 75 min. Dauer und fand einmal wöchentlich am frühen Morgen statt. Zu Beginn der Übungspraxis erfolgte eine kurze Meditation zur Einstimmung und um bewusst anzukommen. Anschließend diente eine Mobilisation der Gelenke zum Aufwärmen und als Vorbereitung auf die folgende Übungspraxis. Den zweiten Teil bildeten gezielte Kräftigungsübungen mit einem Schwerpunkt auf der Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie Dehnungsübungen für verkürzte Muskelgruppen der oberen und unteren Extremitäten. Neben einzelnen Atemübungen lag der Focus auf der Synchronisierung der Atmung mit den Körperübungen und einer besonders achtsamen Ausführung dieser. Abschließend fand eine Phase der Entspannung statt, mit dem Ziel, die körperliche und mentale Regeneration noch mehr zu vertiefen und nachhaltig zu schulen.

Die **Auswertung**, die als subjektive Einschätzung durch Befragung der Teilnehmer erfolgte, führte zu dem Ergebnis, dass sich die Teilnehmer in ihrer Konstitution gestärkt und sowohl körperlich als auch mental gut vorbereitet für den folgenden Probebeginn fühlten. Die Verspannungen im Schulter-Nacken-Arm-Bereich nahmen ab, während die den Rumpf stabilisierende Muskulatur an Kraft zunahm. Beides drückte sich durch signifikant weniger Beschwerden aus. Gemeinsam mit Kollegen an einer regelmäßigen gesundheitsfördernden Maßnahme teilzunehmen wurde von den meisten Befragten ebenfalls als positiv und motivierend empfunden.

Als **Schlussfolgerung** lässt sich zum einen festhalten, dass scheinbar besonders Streicher und Bläser an aktiven Bewegungsprogrammen interessiert sind. Dies lässt sich aus meiner Sicht damit erklären, dass die Maßnahmen der Verhältnisergonomie durch die stark einseitige Haltung beim Musizieren hier nicht ausreichen. Zum anderen, dass der physioyoga einen wertvollen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung von Berufsmusikern leisten und damit dauerhaft nicht nur spezielle gesundheitliche Risiken vorbeugen, sondern auch berufsbedingte Belastungen reduzieren kann.