

Atemyoga als Prävention für Musikergesundheit

1. Yoga und Musizieren haben eine Gemeinsamkeit, die Vereinigung

Yoga strebt zur Vereinigung. Das Wort Yoga ist von der Wurzel *yui* abgeleitet und bedeutet „Verbindung“ oder „Vereinigung“. Gemeint ist die innige Vereinigung von Körper, Atem und Geist. In der Yogapraxis verschmelzen Körper, Atem und Geist. Sie bilden eine Einheit und lassen erfahren, was Spiritualität bedeutet. Beim Musizieren geschieht das Gleiche. Körper, Musik und Atem verschmelzen unmittelbar ineinander. Beide Tätigkeiten verlangen hohe Konzentration und bedingungslose Hingabe an das Geschehen im HIER UND JETZT. Wenn diese Vereinigung mühelos gelingt, tritt die Persona zurück und ein ES tritt auf, Es musiziert. Dann wird Musik zu einer lebendigen Meditation ohne Persona, bei der Yoga und das Musizieren eine Synthese eingehen. Dabei stellt sich die Frage, wie diese hohe Kunst erreicht werden kann ohne körperliche Schmerzen? Wie kann man diese Kunst bis ins hohe Alter genießen? Wie lernt man eine spielerische Leichtigkeit, ohne dass ein Dauerschaden entsteht? Denn, wenn der Körper an seine Leistungsgrenze gelangt, können auch die Ausdrucksmittel des Geistigen nicht mehr gesteigert werden, mehr noch, wenn man im Laufe der Zeit Schmerzen oder Dystonie im Körper spürt, ist es oftmals zu spät. Das kann bis zur Berufsunfähigkeit führen. Berufsmusiker setzen ihren Körper und ihre Psyche hohen Belastungen aus, was schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Was dann fehlt, sind regelmäßige Entspannung, ausgleichende Übungen, Zeit zu regenerieren und Präventionsmaßnahmen.

2. Wie entsteht die Musikerkrankheit und was ist die Ursache?

Der wirkliche Musikeralltag sieht ganz anders aus, als es nach außen hin erscheint. Sehr oft hinterlässt diese außergewöhnliche Tätigkeit schmerzhaftes Folgen bis hin zum Burnout. Es gibt nicht wenige Musiker, die auf Leistungsdruck, Zwang zur Perfektion und Lampenfieber mit der Einnahme von Suchtmitteln reagieren und fügen ihrem Körper großen Schaden zu. Ohne regelmäßige Erholung und Ausgleich wird der schönste Beruf der Welt zur Qual. Die unerwartete Corona Krise hat viele Musiker schwer belastet. Wegen der unsicheren Zukunftsaussichten auf dem Arbeitsmarkt sehen sich viele Musiker gezwungen, einen oder mehrere Jobs anzunehmen. Nicht zuletzt durch den steigenden Konkurrenzdruck, insbesondere auf internationaler Ebene, sind sie großen psychischen Belastungen ausgesetzt. Das volle Ausmaß berufsbedingter gesundheitlicher Beeinträchtigungen bei Musikern ist erst in den letzten Jahren zum ersten Mal genauer untersucht worden. So führte 2007 die GEK (Gmünder Ersatzkasse) eine Befragung unter jungen Musikern durch, an der insgesamt 705 Musiker und Musikschüler beteiligt waren. Eines der wesentlichen Ziele dieser Studie ist es, Ideen, Programme und Handlungsvorschläge zu entwickeln, wie eine Prävention gesundheitlicher Beschwerden bei Musikern wirkungsvoll erreicht werden kann. Da das Anforderungsprofil vor allem für die aktuell oder zukünftig professionell arbeitenden Musiker vielgestaltig und in jeder Hinsicht, körperlicher, psychischer und sozialer Art hoch ist, sind die Ergebnisse und Erfahrungen in diesem Zusammenhang von besonderem Interesse. 1977 erschien in den USA (die Publikation) eine wichtige Publikation: „*Music and the Brain – studies in the Neurology of Music*“ – *studies in the Neurology of Music*. Sie gab den entscheidenden Anstoß zur Gründung der „*Performing arts medicine*“. In den darauf folgenden Jahren begann die eigentliche Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Problemen von Musikern

Fachpublikationen, Zeitungsartikel und wissenschaftliche Kongresse weisen auf die besondere Problematik der Gesundheit von Musikern hin. Eine US-amerikanische Fachzeitschrift, "*Performing arts medicine*" listet erstmals typische Erkrankungen von Musikern auf; dabei stellen ihre Autoren folgende Einflussfaktoren und -bereiche heraus:

- überhöhte Erwartungen und Anforderungen schon seit der Kindheit
- permanente Anforderungen an Perfektion, sowie intensive und lange Übungszeit ab der frühen Kindheit,
- übermäßiger Konkurrenzdruck,
- hohe Angstbelastung im Hinblick auf mögliches Versagen,
- instrumentenspezifische Besonderheiten und Schwierigkeiten,
- unsichere Karrierechancen

Diese Ergebnisse sind auch im 21. Jahrhundert noch ebenso gültig wie damals. Auch die Ursachen sind heute noch die gleichen wie im Jahr 2007; eher dürfte sich die Situation seitdem noch verschärft haben. Wer sich als Berufsmusiker heute auf einem überfüllten Markt durchsetzen will, hat nur eine Chance, wenn er schon in frühem Kindesalter beginnt. In dem erwähnten Forschungsbericht über Gesundheit der Musiker erfahren wir von vielen jungen Musiker/Innen, die schon im Alter von 10 Jahren und früher übertriebenen Erwartungen und Anforderungen durch Eltern ausgesetzt waren. Ein solcher Leistungsdruck seitens der Eltern hat erhebliche, lebenslange Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen. Während meiner Tätigkeit als Gesangspädagogin habe ich mehrere Jahre im Kinderchor und am Gymnasium Stimmbildung gegeben. Dabei hat sich immer wieder gezeigt, wie wichtig Atemarbeit ist. Bei Kinderchor-Konzerten bemerke ich regelmäßig, welche fatalen Folgen mangelnde Atemarbeit hat, wenn Kinder zum Beispiel nach jedem Takt, oft nach jedem zweiten Wort, schnell und hektisch durch den Mund atmen müssen. Dahinter steckt meist hoher Leistungsdruck, Angst und pädagogische Anforderungen, die nicht kindgerecht sind. Was fehlt, ist eine kindgerechte Atemschulung. Eine falsche Atmung im Kindesalter beim Singen verursacht fatale Folgen für das ganze Leben. In meiner Praxis kamen auch Laien- und Chorsänger, mit ernsthaften Stimmproblemen, oft mit massiven Problemen der Stimmbänder, die nicht richtig schließen, häufig auch mit Problemen im Alltag beim normalen Sprechen, bis hin zu Fällen, in denen sich Sänger/Innen einer Kehlkopfoperation unterziehen mussten. Bei den Atemübungen stelle ich regelmäßig fest, dass Bauchatmung kaum vorhanden ist. Was fehlt, ist dies, eine allgemeine Atemschulung in der musikalischen Früherziehung, in der Musikschule und Musikhochschule.

Junge Musiker

Viele Berufsmusiker und Musikstudenten machen im Laufe ihres Musikerdaseins die Erfahrung, dass sie ihrem Körper zu viel zumuten, ihm den nötigen Ausgleich vorenthalten. Die Erfahrung zeigt, dass immer mehr junge Musiker und Musikschüler über Schmerzen in den oberen Körperpartien klagen, Schmerzen in Schultern, Nacken, Rücken, Armen einschließlich der oberen Extremitäten und im Gesicht. Brown, A (1997) untersuchte junge Musiker zwischen 10 und 22 Jahren. Dabei stellte er fest, dass 66% an Muskel/Skelettbeschwerden litten, und kommt zu dem Schluss, dass nur frühe präventive Maßnahme hier Abhilfe schaffen können. Unter Stress reagieren die befragten jungen Musiker im Alltag unterschiedlich; Die eine Hälfte „beißt die Zähne zusammen“ und versucht durchzuhalten, die andere Hälfte versucht sich an unterschiedlichen Anti-Stress-Techniken.

Die Jüngeren versuchen es mehr mit "Zähne zusammenbeißen", was wohl dem Umstand zu verdanken ist, dass die jüngeren Befragten weniger über Entspannungstechniken wissen, ihnen bleibt also kaum eine andere Wahl, als die „Zähne zusammenzubeißen“. Wenn 44% der jungen Musiker unserer Befragungsgruppe berichten, dass sie in den letzten 12 Monaten Schmerzen in den Fingern oder Händen hatten, ist dieser Befund nicht nur übermäßig hoch, sondern auch besorgniserregend, also dringender Anlass, über Präventionsmaßnahmen im Rahmen der Musikausbildung nachzudenken. Wer Orchestermusiker werden möchte, zeigt sich im Vergleich zu jenen, die einen Beruf außerhalb der Musik anstreben, deutlich höher gestresst und fühlt sich weniger gesund. Fragt man direkt nach Kenntnissen und Meinungen über Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken, dann wird vor allem deutlich: Es mangelt an Kenntnissen und fundierten Informationen. Etwa 60% sagen "Ich weiß darüber zu wenig". Trotz der etwas größeren Skepsis oder zumindest Unkenntnis jüngerer Musikschüler zeigen immerhin drei Viertel aller Befragten ein auffallendes Interesse daran, mehr über diese Techniken zu erfahren und sind der Ansicht, dass entsprechende Kurse ergänzend und freiwillig zur musikalischen Ausbildung angeboten werden sollten. Aus den Aussagen lässt sich ein starkes Bedürfnis der meisten jungen Musiker ableiten, sich mit entspannenden oder Körper aktivierenden Betätigungen auseinander zu setzen und diese zu erlernen. Entsprechende Angebote sollten in der Ausbildung unbedingt bereits gestellt werden.

Bei Musikstudenten

Epidemiologisch gewonnene Zahlen über gesundheitliche Beschwerden von Musikstudenten zeigen ein ähnliches Bild wie bei Berufsmusikern. C. Spahn und B. Richter(1998) ermittelten bei Befragung von 197 Studenten der Freiburger Musikhochschule, dass 68% von 85% der Studierenden vor allem aufgrund von Aufführungsängsten sehr stark beeinträchtigt waren.

E. Seidel kommt zu dem Ergebnis, dass 85% der Studierenden vor allem aufgrund von Aufführungsängsten sehr stark beeinträchtigt waren. Im Rahmen einer Masterarbeit von Christoph Skuk unter der Leitung von Dr. Wolfgang J. Fellner wurde von November 2020 bis Januar 2021 eine empirische Studie unter Studierenden durchgeführt: 40% der Studienteilnehmer haben Muskelschmerzen, 29% sind leicht ermüdbar; knapp jede/r Vierte gibt an, unter Konzentrationsschwächen und Gedächtnisschwierigkeiten zu leiden. 17% vermuten, dass dies mit der Atmung, den Schmerzen und den Verspannungen zu tun hat. Es kommt in der Tat darauf an, die geäußerten Vermutungen, das Wissen der Befragten und ihre Einstellung zu möglichen präventiven Maßnahmen zusammen zu sehen, um Empfehlungen für ein nachhaltiges Präventivkonzept zu entwickeln. Die Frage nach Kenntnissen über Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken macht vor allem eines deutlich: Es mangelt an fundierteren Informationen. Präventive Maßnahmen sind ebenso unerlässlich wie Selbstfürsorge, um dem Burnout oder schlimmstenfalls der Berufsunfähigkeit vorzubeugen. Die hohen Zahlen / Raten berufsspezifischer Erkrankungen von Musikern sprechen für sich. Zu der Vielzahl ärztlicher Befunde aufgrund ergonomisch ungünstiger Arbeitsbedingungen und körperlicher Überbeanspruchung kommt noch eine Reihe spezifischer psychischer und sozialer Belastungsfaktoren. Um so wichtiger ist es, auf die Wirkung frühzeitiger präventiver Maßnahmen hinzuweisen. Diese sollten bereits in die Ausbildung von Musikern einfließen. Dazu gehört auch eine Stärkung des Problembewusstseins hinsichtlich gesundheitlicher Folgen, damit auftretende Beschwerden nicht mehr bloß als zwangsläufige „Berufskrankheiten“ hingenommen werden.

Yoga und Entspannungstechnik

Seit langem wird immer wieder darauf aufmerksam gemacht, inwieweit bestimmte Techniken der Stressbewältigung dazu beitragen können, Belastungen, speziell in bestimmten Lebenssituationen, abzubauen. Musiker und Musikschrler, die Yoga oder Entspannungstechniken praktizieren, sind gelassener, auch in der Bewältigung beruflicher, schulischer und privater Anforderungen. Wer Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken häufiger auch persönlich einsetzt, bewertet ihre Wirksamkeit erheblich besser als jemand, der diesen Techniken ablehnend oder skeptisch gegenübersteht. Unabhängig von dieser direkten persönlichen Erfahrung zeigt sich aber auch, dass die Bewertung umso positiver ausfällt, je weiter die Befragungsteilnehmer in der musikalischen Ausbildung fortgeschritten sind. Zwei Drittel derjenigen mit abgeschlossener Musikausbildung bewerten den Einsatz von Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken überaus positiv.

Yoga und Forschungsergebnis

Yoga wird bereits seit den 1970er Jahren in Studien untersucht, die wissenschaftlichen Qualitätskriterien genügen. Inzwischen gibt es weit mehr als 300 klinische Yoga-Studien. All diese Studie Wirkungen erzielt, die oftmals mit denen von Medikamenten oder anderen Therapieformen vergleichbar sind. Insgesamt gibt es derzeit knapp 7000 Veröffentlichungen, die sich mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen, allein im letzten Jahr sind 1400 hinzugekommen. Es zeigt sich dass Achtsamkeit vor allem Stress und Ängste reduziert und gut wirksam ist gegen Depression, Schmerzen. Eine zusammenfassende Studie ergab sogar, dass sich die Immunabwehr des Körpers verbessert. Auch wissenschaftliche Forschungsergebnisse über die Zusammenhänge zwischen Yoga und Meditation einerseits und Gehirn andererseits belegen – in zuletzt immer häufigeren Publikationen -auch an Hand neuer Fakten, immer wieder diese Zusammenhänge. (Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi: SUPER BRAIN).

3. Atemyoga als Prävention für Musikergesundheit

D. F. Dieskau hat zum 80 Geburtstag in einem Interview gesagt: "Der Atem übersetzt die Musik". Nicht nur beim Singen, sondern beim Musizieren ist der gesamte Körper ein Instrument. Für die Musikergesundheit spielt die richtige Atmung eine zentrale Rolle. Ein Rezept für eine tiefe Atmung kann kein Arzt auf der Welt verschreiben. Tief atmen muss man selbst. Man muss nur wissen wie man richtig atmet. Die einseitige physische Beanspruchung durch das Instrumentalspiel, immer wieder die gleichen Bewegungsabläufe in einer stark angespannten Körperhaltung auszuführen, geht nicht spurlos am Körper vorbei. *Solche Stress und Leistungsdruck spiegeln sich in der Atmung wider.* Die Atmung ist unmittelbar mit dem Zentralnervensystem verbunden und beeinflusst die Haltung beim Musizieren. Die Art und Weise, wie wir atmen, beeinflusst auch unmittelbar unsere Haltung, denn alle Atemmuskeln sind Skelettmuskeln. Die Skelettmuskeln sind wiederum mit der Wirbelsäule verbunden; sie sind Ursprung und Ansatz vieler Atemmuskeln und Atemhilfsmuskeln. Musizieren mit flacher Atmung ist die Ursache der Fehlhaltung und führt auf die Dauer zu körperlichen Beschwerden. Da das Atmen ein unbewusster Vorgang ist und deshalb automatisch abläuft, entwickelt sich langsam ein falsches Atemmuster, was sich wiederum auf die Dauer auch auf die Psyche auswirkt. So fängt die Musikerkrankheit im Körper an und endet in der Psyche.

Mit angeschlagener Psyche kann man nicht musizieren. Eine unzureichende Atmung ist kein kurzfristiges Phänomen, sondern entsteht als Ergebnis chronischer Muskelverspannungen. Sie hat Auswirkungen nicht nur auf den Alltag, sondern beim Üben und schließlich auf der Bühne.

Die Zusammenhänge von Psyche und Körper spiegeln sich in unserem Nervensystem wider.

Unser autonomes Nervensystem besteht aus zwei antagonistischen Teilen, zum einen dem sympathischen Nervensystem, kurz auch Sympathikus, welches zuständig für Aktivität und Leistung ist. Übernimmt der Sympathikus über einen längeren Zeitraum die Steuerung, wird der Körper in einen Zustand permanenter Leistungssteigerung gedrängt, es entsteht ein chronischer Stresszustand. Das zweite Nervensystem ist das parasympathische Nervensystem, kurz der Parasympathikus. Einer seiner Hauptnerven, der Vagusnerv, der zu allen wichtigen Organen in Kontakt steht, ist sozusagen der „Hauptschalter“; er ist dafür zuständig, einzelne Organe als Reaktion auf Stress ein- oder auszuschalten. Aus dem Grund wird der Nervus Vagus auch „Sicherheitsschaltkreis“ genannt. Die Lungen sind beispielsweise von Nerven durchzogen, die an beide Netzwerke des autonomen Nervensystems angeschlossen sind. Ein Großteil der Nerven, die mit dem Parasympathikus verbunden sind, liegt in den unteren Lungenlappen, die auf dem Zwerchfell aufliegen und mit ihm eng verbunden sind. Wenn die eingeatmeten Luftmoleküle tiefer in die Lunge eindringen, sinkt das Zwerchfell nach unten und die Lunge wird nach unten gezogen und fängt an, sich zu weiten. Die Luft fließt reichlich in die Lunge. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell wieder. Wenn die eingeatmeten Luftmoleküle tiefer in die Lunge eindringen, schalten sich die Nerven des parasympathischen Systems ein, die dann vermehrt die Organe zur Ruhe und Verdauung anregen. Wenn die Luft beim Ausatmen in der Lunge aufsteigt, regen die Moleküle eine noch stärkere Reaktion des Parasympathikus an. Das bedeutet schlussendlich: Je tiefer und sanfter man einatmet und je länger man ausatmet, desto langsamer schlägt das Herz und desto ruhiger wird man. (James Nestor, Breath)

Viele Musikerkrankheiten, die im Lauf der Musikerlaufbahn entstehen, haben ihre Ursache in einer flachen Atmung. Durch Stress und Leistungsdruck auf ständige Perfektion getrimmt, werden die Atemräume verspannt und verengt, und dies führt zur chronischen Muskelverspannungen. Der wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell (ZF). Das ZF übernimmt 70% der Atemarbeit. Bei der Flachatmung ist das ZF sehr schwach und stellt keine Verbindung mehr zum Parasympathikus her. Der muskulöse Anteil des Zwerchfells ist an seinem Ursprung mit Lenden-, Brustbein- und Rippenteil vernetzt. Durch flache Brustatmung, ohne Beteiligung des ZF, verspannen sich die Muskeln nicht nur im Brustkorb, sondern auch im Lenden- und Beckenbereich. Jede Atembewegung dehnt die Wirbelsäule und richtet sie auf, so dass sich die Atemdruckwelle über den Rückenmarkskanal bis in das Gehirnwasser fortpflanzt und das Gehirn wie auf einer Atemwelle schwimmt. Durch flache Atmung ohne Beteiligung des ZF verspannen sich im Lauf der Zeit die gesamten Skelettmuskeln und verursachen massive Skelettschmerzen. So gerät das autonome Nervensystem immer mehr ins Ungleichgewicht. Wir können durch bewussten Atem im Lauf der Zeit das autonome Nervensystem (ANY) willentlich beeinflussen und verändern, weil die Atemmuskeln an beiden Nervensystem beteiligt sind. Durch die Aktivierung des Parasympathikus wird das gestresste, leistungsbetonte Nervensystem wieder ausgeglichen. Regelmäßige Entspannung mit tiefer Atmung ist eine wichtige Voraussetzung dafür, die Verbindung zum Parasympathikus wieder herzustellen.

Mit Atemyoga flachen Atemmuster verändern

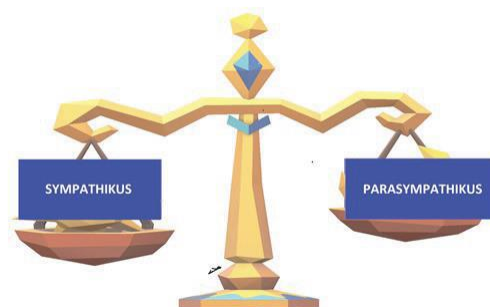
Eine wichtige Voraussetzung zur Stressvermeidung ist die Fähigkeit, Stress körperlich allererst wahrnehmen zu können. Unser Körper besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich selbst zu regulieren. Durch chronischen Stress verliert der Körper diese ureigene Fähigkeit und leidet an Kommunikationsproblemen innerhalb des autonomen Nervensystems. Um wieder einen Ausgleich zwischen Sympathikus und Parasympathikus herzustellen, müssen der Körper und das Gehirn wieder neu lernen, sich zu entspannen um den Atem zu vertiefen.

Hier spielt die INTEROZEPTION (Innenwahrnehmung) eine entscheidende Rolle.

Interozeption ist ein Oberbegriff der Wahrnehmung; er bezieht sich nicht auf die Außenwelt, sondern auf eine von innen, aus dem eigenen Körperraum gespürte Wahrnehmung wie Wärme, Durchblutung, tiefe Entspannung und innerer Ruhe, ein inneres „Ankommen“ bei sich selbst. Anders als manuelle Techniken, z. B. Physiotherapie, beruhen alle Achtsamkeitsübungen auf der Fähigkeit der Interozeption. Ein hoher Anteil, der am Atem beteiligten Empfindungen wird von den interozeptiven Nervenenden generiert.

Hochspannend ist, was die Faszienforschung diesbezüglich aktuell dazu beiträgt; Die Interozeption wird maßgeblich über die faszialen Rezeptoren im kollagenen Netzwerk gesteuert. Um rechtzeitig myofasziale Schmerzzustände oder somatische Störungen wie Schulter-Arm- Syndrom, zu vermeiden, sollte man früh genug die Interozeption entwickeln. Atemyoga basiert auf der Fähigkeit der Innenwahrnehmung. Atemyoga bietet den Musiker stressfreie Yogastunden, damit der Körper tief entspannen und der Atem sich vertiefen kann. So wird die Yogapraxis auf die Dauer zur Selbstfürsorge. Die traditionellen Hatha-Yoga-Haltungen werden von der ersten Stunde an mit dem Spirit des Yoga, DEM ATEM, verbunden und vertieft. Atemyoga bietet die Möglichkeit, sich über die Atmung zu verändern. Der unruhige Atem wird zum bewussten, ruhigen Atem. Atemyoga verhilft zu diesem Übergang von unbewusstem zu bewusstem Atem bis man auch im Alltag diese Veränderung spürt. Somit wird tiefe Atmung ein Dauerzustand, und das Nervensystem wird ausgeglichen. Eine langsame, tiefe Atmung in einer bestimmten Haltung gibt dem Gewebe die Möglichkeit, sich sanft zu entspannen. Wenn der Körper sich entspannt, kann die Muskulatur sich besser dehnen und strecken. Die durch die Dehnung angeregten Zellen senden Signale, die das Gewebe entspannen. Somit beeinflussen die Zellen die Spannung des Gewebes. Durch diese Veränderung kann der Grundzustand des Nervensystems von einem stressanfälligen, sympathischen zu einem entspannten parasympathischen Zustand hin verschoben werden. Unser Gehirn speichert im Lauf der Zeit diese wohltuende Wirkung und stärkt damit unsere Resilienzfähigkeit.

Ausgleich des autonomen Nervensystems



Regelmäßige Atemyoga- Praxis mit tiefer Atmung ermöglicht eine Veränderung des autonomen Nervensystems (ANS). Wenn Sympathikus und Parasympathikus gut kooperieren, befinden wir uns in Kohärenz, in einem harmonischen inneren Zusammenschwingen. Atmung, Herzschlag, und Blutkreislauf werden synchronisiert. So entsteht eine gesunde, heilsame kohärente Atmung, die eine Wellenbewegung im Körper auslöst und die Herzschlagvariabilität (HRV) erhöht. Je variabler der Herzschlag, desto besser kann das Herz auf Herausforderungen reagieren und sich dann wieder beruhigen. Somit wird der Vagale Tonus erhöht. Vagaler Tonus ist messbar über die Herzratenvariabilität (HRV) und die respiratorische Sinusarrhythmie (RSA). Verschiedene Studien zeigen, dass ein Anstieg des *vagalen Tonus* die Selbstregulation fördert und die Stressanfälligkeit vermindert.

Tiefe Atmung gegen Stress und Lampenfieber

Wenn die Ein-und Ausatmung ausgeglichen fließt, fühlen wir uns getragen vom Atem. Wir fühlen uns sicher und gewinnen ein Vertrauen zu uns selbst. Atemerfahrung ist wie eine intime Begegnung mit sich selber. Kohärente Atmung erdet den Körper und gibt uns eine Sicherheit, ähnlich dem Gefühl, zu Hause anzukommen. Wir können uns an ihm erfreuen als einem Ort, wo wir ausruhen und uns regenerieren können. Die Musiker/innen brauchen diese Erfahrung für den Alltag und für den Auftritt, denn bewusste Entspannung setzt bewusst geschulte Atmung voraus. Tägliche Atemübung und der daraus folgende kohärente Atemfluß über einen längeren Zeitraum praktiziert, ist die beste Prävention gegen Stress und Lampenfieber bei Musiker/Innen. Damit können sie vor dem Auftritt tief durchatmen und sich von dem dabei entstehenden Urvertrauen tragen lassen. Diese Disposition muss jeden Tag immer wieder neu hergestellt werden.

Yogahaltungen(Asanas) stärken den gesamten Körper als Instrument

Yoga fördert die Entspannung und wirkt regulierend in akuten Stresssituationen. Daher ist Yoga von den Krankenkassen als verhaltensbezogene primärpräventive Maßnahme zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen anerkannt. Die präventive Wirkung von Yoga beschränkt sich aber nicht nur auf Stressabbau. Yoga wirkt auch kräftigend auf die Muskulatur. Dabei werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelgruppen angesprochen, so dass das Zusammenspiel der Muskeln gefördert wird. Durch die achtsame Körperarbeit werden Bewegungsmuster bewusst gemacht und neue Bewegungsmuster erlernt. Kraft und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparats werden verbessert.

Differenzierte Muskelwahrnehmung

Yogahaltungen schulen die Sensormotorik. Manche Yogahaltungen verlangen eine sehr subtile Beherrschung bestimmter Muskeln genau wie beim Musizieren. Dieser koordinierte Einsatz ganz bestimmter Muskeln wird vom Zentralnervensystem (ZNS) gesteuert. Wenn beim Üben von Asanas regelmäßig gelernt wird, die einzelnen Muskeln differenziert wahrzunehmen, gelingt es auch, sie bei der Durchführung gezielt anzuwenden. Man lernt dabei, im Verlauf der Praxis immer weniger Kraft anzuwenden; daraus folgt, dass das Regelsystem in seiner Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Diese Optimierung im sensormotorischen Regelsystem ist dadurch möglich, dass die Asanas mit konzentrativer Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Ein Yogageübter benötigt in einer Haltung weniger Muskelaktivität als ein Ungeübter. Je besser man sich konzentriert, um so müheloser gelingt eine Haltung. Diese gelernte Leichtigkeit ohne Stress und Leistungsdruck ist auch eine wichtige Voraussetzung zum Musizieren. Im Lauf der Zeit erwirbt man eine Fähigkeit sehr

selektiver motorischer Steuerung und Feinmotorik, die sich auch auf das Musizieren übertragen lässt.

Die Wirkung der Asana auf der physischen Ebene

Die sechs Basishaltungen von āsana – Rückbeuge, Vorbeuge, Drehung, Umkehrhaltung, Seitendehnung und Gleichgewichtsübung – haben jeweils einen eigenen Schwerpunkt in den Atemräumen. Diese 6 Basishaltungen bieten den Musikern wunderbare Möglichkeiten Blockaden und chronische Verspannungen aufzulösen und steife Bewegungsmuster zu verändern. Die sanfte, fließende Bewegungen gepaart mit bewusst geführter Atmung lässt den Körper weich und transparent werden. Somit fließt die Prana, Lebensenergie, wieder im gesamten Körper. Dies ist der Grund, warum wir nach der Asanastunde so tief entspannt, erfrischt und offen sind. Übt man regelmäßig mit einer Entschlossenheit, tankt der Körper regelmäßig die Energie, die Haltung wird stabiler, fester und es entsteht eine spielerische Leichtigkeit. Der Atem fließt lang und fein. Das ist die beste Voraussetzung zum Musizieren. Musizieren verlangt vollständige Präsenz und großen, körperlichen Einsatz. Für einen dramatischen Ausdruck braucht ein Geiger große Bogenkraft und tiefen Atemzug um Muskelkraft zu erzeugen. Die statische, langgehaltene Dehnungen des Atemyoga stärkt die gesamten Muskeln des Körpers. 2018 erschien in der Fachzeitung *SCIENCE* ein Aufsatz über die Wirkung der Myokine. Myokine sind Botenstoffe, die der Körper vermehrt bei intensiver Muskelbeanspruchung ausschüttet. Unser Körper hat mehr als 600 Myokine. Die Muskulatur ist mit vielen Geweben vernetzt. und zwar mittels eben jener Myokine, die sie bei und nach jeder Bewegung in die Blutbahn abgibt. Myokine kurbeln die Produktion von Botenstoffen des Immunsystems an, die entzündungshemmend und regenerativ wirken. 2021 stand in der *Neuen Züricher Zeitung* ein Bericht, aus dem das folgende Zitat stammt: „Ein Zweig des autonomen Nervensystems, die sogenannten parasympathischen Nervenfasern, sind beim Aktivieren und Hemmen von Entzündungsreaktionen beteiligt. Besonders der Vagusnerv, der mit allen inneren Organen, dem Rückenmark und vermutlich auch den Gelenken vernetzt ist, hat eine wichtige Funktion bei der Steuerung von Entzündungsreaktionen,,

Die Wirkung der Asana auf der psychischen Ebene



Asana und Symbolik

Asana hat sehr viele Symbolik, die innere Dimension zu erweitern und neue Horizont im Geist zu öffnen, indem eine Dehnung und Streckung konkret im Körper stattfindet. Jedes Asana hat vielseitige symbolische Bedeutungen: Ein Beispiel ist die Heldenhaltung II, die im Emblem der Akademie für Musikergesundheit abgebildet ist. In dieser Haltung ist der innere Oberschenkelmuskel weit geöffnet und gedehnt. Der Übende erfährt in diesem Moment

innere Weite im Unterleib. Gleichzeitig wird das Becken gedreht und im Oberkörper entsteht die Weite, indem er die Arme vertikal weit zum Himmel streckt. Dabei dehnt sich und öffnet sich der Brustkorb. In dem Moment erfährt der Körper die feste Erdung im Unterleib und gleichzeitig die unendliche Weite im Brustkorb. Damit verbindet man symbolisch den Himmel und die Erde. Es verleiht dramatische Ausdruckskraft sowohl auf der physischen als auch auf der mentalen Ebene. Solche Erfahrungen sind für Musiker sehr wichtig, denn Musizieren ist ja auch eine Erweiterung des Geistes durch den Körper. Die Musiker brauchen eine starke Vorstellungskraft um Klangfarbe und Stimmung zu erzeugen.

Das Geistige in Asanapraxis

Musizieren verlangt hohe Konzentration und bedingungslose Hingabe im HIER UND JETZT.

In diesem Moment der Hingabe ist das Instrument die Verlängerung des Körpers. „Die Grenze zwischen Materie und Geist löst sich auf, indem die materiellen Körper eine spirituelle Form annehmen und umgekehrt das Geistige eine materielle Gestalt annimmt“ (Hark Helmut: Lektion Jungscher Grundbegriffe. Zürich, 2005). Diese Verschmelzung und Erweiterung des Geistes ist auch das Ziel des Yogas. Patanjali schreibt in seinem Yogasutra P II-47 „Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen“.

Endokrine Veränderung mit Atemyoga

Achtsamkeitsbasierte Yoga-Praxis verfeinert die interozeptive Wahrnehmung und stärkt die Selbstregulation des Körpers. Die regelmäßige Atemyoga-Praxis lenkt im Lauf der Zeit den Fokus der Aufmerksamkeit von außen immer mehr nach innen. So wird die körpereigene Fähigkeit, die Homöostase wieder herstellt: Es findet eine psychomentale Veränderung statt. Nach der entspannten Yogastunde bei der Schlussentspannung produziert das rechte Gehirn die Glückshormone, Serotonin, Dopamin und Endorphin. Dopamin löst ein Gefühl der Belohnung aus, des Belohntwerdens, wenn das Gehirn etwas Neues lernt. Wenn wir unsere Augen schließen und entspannter, passiver oder unfokussierter werden, tritt der Default Mode Zustand ein. In diesem Zustand verbinden sich die verschiedenen Regionen im Gehirn und fangen an zu korrelieren. Es ist bekannt als Default Mode Network (englisch, DMN, Ruhezustandsnetzwerk), so bezeichnet man eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim Nichtstun aktiv werden und beim Lösen von Aufgaben deaktiviert werden. Dann verlangsamen sich die Gehirnwellen und produzieren sogenannte Alphawellen. Alpha-Wellen fördern außerdem die parasympathischen neuronalen Funktionen, und die Integration von rechter und linker Gehirnhälfte. Beginnen die Alpha-Wellen im Gehirn zu dominieren, wird das Glückshormon Endorphin produziert. Endorphin hat eine ähnliche Wirkung wie Morphine, aber die Wirkung ist 5-6 mal stärker als Morpium. Kultiviert man regelmäßig mit Yoga und Meditation diesen Zustand, dann wird diese Information in DNA gespeichert und nimmt Einfluss auf die epigenetische Entwicklung. (*Great Revolution in the Brain“ Japanese Edition by Shigeo Haruyama*). Der Alltagsgeist kommt immer mehr zur Ruhe, und der Körper produziert *Betha Endorphin*. In diesem Zustand verbindet sich das Bewusste mit dem Unbewußten, das in uns als Potenzial schlummert. Diese Verbindung zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein ist eine schöpferische Quelle für Musiker und Künstler.

Neuroplastizität in der Āsana-Praxis

Seit langem ist bekannt, dass unser Gehirn sich ständig weiterentwickelt, auch im hohen Alter. Regelmäßige Yoga-Praxis bewegt selbst ältere Nervenzellen dazu, dichtere Netzwerke zu bilden, wodurch das Gehirn effizienter und schneller arbeitet. Yoga-Praxis fördert

Neuroplastizität. Gemeint ist die Fähigkeit unseres Gehirns, sich immer wieder neu zu gestalten.

Die Erfahrung der Stille in Yogapraxis für Musikergesundheit

Musiker/Innen leiden häufig unter Gehörschäden und Tinnitus. Im Alltag sind unsere Sinne ständig nach außen orientiert und kommen selten zur Entspannung. Wenn eine Yogastunde ohne Musik stattfindet und regelmäßig wiederholt wird, bietet sie die Gelegenheit für eine tiefe Erfahrung der Stille. In der stillen Reglosigkeit bei der Schlusspannung (shavāsana) speichert und integriert der Körper neue Bewegungsmuster und neu geöffnete Energiebahnen. Gleichzeitig findet ein Sinnesrückzug (Pratyahara) statt. Durch regelmäßige Wiederholung kommen alle Sinnen und Gedanken allmählich zu einem Null-Punkt. Das ist ein Balsam für die Seele. Am Ende der Āsana-Stunde, wenn die TeilnehmerInnen OM Shanti gesungen haben, lasse ich sie in der Stille zehn bis 20 Atemzüge sitzen und die Stille hören. Wenn der Klang verschwindet, entsteht unmittelbar danach eine große, ausdrucksvolle Stille. In dieser Stille erfahren wir den Moment der Auflösung, Laya genannt. »Alles was man in Form von Nada hört ist einzig Shakti. Klang ist Shakti. Klangloser Zustand ist das Absolute, der Brahman. Dies ist der Zustand von *Unmani* (Dr. Gharote, M. L.: *Methoden des Yoga. Aachen: GGF 2002*). Die Musik stammt aus der Stille und geht wieder in die Stille. Wer die Fülle verstehen will, muss zuerst die Leere erfahren. Wer die Fülle der Musik verstehen will, muss zuerst die Stille hören und in ihr verweilen können. Wer die Klänge in ihrer ganzen Dimension erfahren will, muss vorher gelernt haben, Stille zu hören. In der Stille erfahren wir den Raum und den Kosmos in uns.

Psychomentale Einheit mit Atemyoga als Präventionsmaßnahme

Musizieren verlangt hohe Konzentration im HIER UND JETZT und energetischen Einsatz des gesamten Körpers. Außer der musikalischen Ausbildung benötigen die Berufsmusiker eine geschulte Körperwahrnehmung und einen bewussten Umgang mit sich selbst. Yogahaltungen bauen dieses Körperbewusstsein auf, ebenso wie die Konzentration auf die Gegenwart. Regelmäßige Yogapraxis bietet einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst. Auf diesem Wege wird eine psychomentale Einheit hergestellt.

Diese Einheit wirkt sich auf das private Leben, ebenso wie auf das Musizieren im Berufsleben aus. Wir können nicht vom Alltag getrennt nur für den Auftritt üben. Denn diese Einheit wirkt sich ebenfalls auf das private Leben, sowie auf das Musizieren im Berufsleben aus.

Um einen Spagat und eine Spaltung zwischen privatem Leben und Beruf zu vermeiden, brauchen Berufsmusiker/Innen die tägliche Praxis, um die innere Ausgeglichenheit herzustellen. Das fängt mit Atem- und Körperarbeit an. Atemyoga erfüllt beide Voraussetzungen sowohl auf psychischer als auch auf mentaler Ebene. Atemyoga bietet keine Theorie, sondern konkrete Übungen und Praxiseinheiten, die Eigenaktivität und Selbstverantwortung fordert.

Psychomentale Einheit im Alltag und auf der Bühne

Wörtlich kann man »āsana« mit „Sitz“ oder „Sitzhaltung“ wiedergeben. Die Bedeutung weist auf den historischen Ursprung in der Geschichte des Yoga. Schon in den ältesten Texten des Yoga, in den *Upanishaden*, wird das rechte Sitzen als Vorbereitung für die Meditation geschildert. Yoga ist die Übung des SEINS im HIER UND JETZT. Wenn diese Übung des Seins ohne Stress und Leistungsdruck lange Zeit ununterbrochen mit einer Haltung der Hingabe vollzogen wird, bereitet sie eine feste Grundlage im Körper und Geist. PatanJali schreibt in

seinem Yogasutra: „Yoga ist zur Ruhe kommen der psycho-mentalen Bewegung“. Es wächst die Freude des Seins im Alltag, die innere Kraft und das Vertrauen in sich selbst. Es entsteht eine Leichtigkeit und Mühelosigkeit im SEIN. Die Musiker benötigen diese Erfahrung um die nötige Leichtigkeit beim Musizieren zu gewinnen. Aus der Stabilität und Leichtigkeit (Sthira-sukham- asanam) bedingen die Mühelosigkeit beim Musizieren. Diese geübte innere Haltung überträgt sich dann im Lauf der Zeit auf das Musizieren. Dieser Flow-Zustand zeigt sich auch in Zen-Meditation, z.B. beim Bogenschießen. Beim Bogenschießen in Zen Meditation übt man die Absichtslosigkeit. Man muss dabei die gelernte Technik und die Absicht, alles perfekt durchführen zu wollen, loslassen. Es geschieht alleine. Wie kann man diese innere Haltung kultivieren? Die geübte Mühelosigkeit im Sein auf der Yogamatte und regelmäßige tiefe Entspannung mit Atemyoga befreit den Körper und Atem vom Stress, Ehrgeiz und Leistungsdruck. Es entsteht eine Eutonie auf der psychomentalen Ebene, die wir in unserem Berufsleben so sehr benötigen. Je schneller wir wieder in unserem Gleichgewicht sind, desto resilienter werden wir. Resilienz ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen.

Willst du die rechte Wachsamkeit aufrechterhalten, dann darf dein Geist weder zu angespannt noch zu entspannt sein, genauso wie die Saiten der Vina (Kalu Rinpoche)

4. Eine ganzheitliche Musikpädagogik, die Körper, Atem und Geist integriert, hat Zukunft

Musizieren ist eine Spiritualität im ganzheitlichen Sinne, bei der Körper, Atem und Geist integriert sind. Wenn wir den Körper in einem ganzheitlichen Kontext betrachten wie es uns die Yogaphilosophie lehrt, können wir die gesamte Körperfunktion beim Musizieren als untrennbare Systemeinheit gewinnen. Diese ganzheitliche Sichtweise scheint mir besonders gut geeignet zu sein, die Synthese zwischen Yogapraxis und Musizieren zu erläutern. Spiritualität setzt Einheit von Körper, Atem und Geist voraus. Dabei ist der Atem das Bindeglied zwischen Körper und Geist. Die Musikpädagogik im 21. Jahrhundert benötigt einen Paradigmenwechseln in Didaktik und Methode. Der Advaita-Vedānta bezeichnet den Kernpunkt des Yoga *aus*, Nicht-Zweiheit, sondern Einheit. Die westliche Philosophie hat eine lange Tradition, die von einem Dualismus von Geist und Körper ausgeht. Mittlerweile gilt der Körper-Geist-Dualismus philosophisch als auch neurowissenschaftlich schon längst überholt. Es besteht kein Zweifel, dass die mentale Vorgänge Körperzustände beeinflussen, die mit darüber entscheiden, ob wir auch körperlich gesund sind oder krank werden. Umgekehrt wenn wir körperlich krank sind, können wir nicht verwirklichen was wir fühlen und denken. Der Autor und Arzt für integrale Medizin Deepak Chopra schreibt in seinem Buch *SUPER BRAIN*; „Im Vergleich zu früher häuft die Wissenschaft heutzutage mit unglaublichen Geschwindigkeit neue Fakten an. Wir befinden uns in einem goldenen Zeitalter für Gehirnforschung. Praktisch jeden Monat erleben wir einen neuen Durchbruch“. Es gibt inzwischen genug Bücher und Forschungsergebnisse über Musikphysiologie und Musikerkrankheiten. Es fehlt aber ein holistischer Überblick und interdisziplinäre Ansätze. Die Musikerkrankheit hat ihre Ursachen in der Trennung von Körper und Geist. Yogaphilosophie trennt Körper und Geist nicht. Beide sind eine Einheit. Das Instrument, das die Musik übersetzt, ist ein atmendes Instrument. Wenn das Instrument unter Stress und Leistungsdruck leidet, dann leidet auch der Atem. Es ist Zeit von einer Leistungsbetonten zu einer ganzheitlichen Musikerziehung umzudenken. Die Atemschulung soll allgemein in die

Musikpädagogik integriert werden. Dieser integrative Ansatz hat dann eine Zukunft, früh genug eine präventive Maßnahme in der Musikerziehung zu integrieren und zu entwickeln. Die Prävention beginnt bereits im Kindesalter. Anstatt Perfektion und Leistungsdruck sollen die Kinder früh genug eine fundierte Atemschulung bekommen bevor es zu spät wird. Entsprechende Angebote sollten in der Ausbildung bereits gestellt werden. Das ist eine Garantie für Berufsmusiker und Musikpädagog/Innen, die lebenslange Freude beim Musizieren und Musikunterrichten lebenslang bis hohe Alter zu erhalten.

5. Körper und Frieden

Ruhe und Frieden sind keine abstrakten Begriffe, sondern erfahrbar im Körper. Dies findet primär im Körper statt, denn im gesunden, entspannten Körper wohnt auch der gesunde, gelassene Geist. Sehr oft wird diese essenzielle, untrennbare Beziehung zwischen Körper und Geist übersehen oder ignoriert. Wenn die Musiker/Innen nach dem Üben und anstrengenden Auftritt regelmäßig Entspannung und Selbstfürsorge kultivieren, dann ist die Vereinigung von Körper-Atem und Geist vollzogen. Der Körper erfährt ein Metta-Zustand, liebende Güte mit sich selbst. Wir gehen liebevoll und verantwortungsvoll mit dem Körper um. Das atmende Instrument ist in der Lage, die Musik zu verlebendigen, denn der Atem ist die Quelle der Lebendigkeit. Der befreite Atem von Stress und Leistungsdruck lässt die Energie im Körper frei fließen. Die sprudelnde Kraft des Atems erdet und weitet das Instrument. Die Musiker/Innen brauchen einen friedlichen, durchlässigen Körper, um alle physischen und geistigen Möglichkeiten ausschöpfen zu können, um die Musik lebendig, kraftvoll und energiegeladen auszudrücken. In dem Moment musiziert nicht der kleine Teil von mir, sondern das große Ganze in mir. Der Heraklit drück so aus; ***panta rhei, alles fließt.***

. „Nirgendwo können wir uns unserer Teilhabe am größeren Leben so bewusst werden als am Atem. Im Atem erfahren wir unmittelbar das Leben in seiner Verwandlungsbewegung. So gibt es keine >> Übung<< zum Weg ohne Beachtung am Atem. Im Atem erfahren wir unmittelbar das Leben in seiner Verwandlungsbewegung“

K. G. Dürkheim, HARA - Die Erdmitte des Menschen