



Artikel erschienen in :  
Article paru dans :



Magazin Schweiz. Gesellschaft für Musik-Medizin

AutorIn / auteur:

**Heidi Blessing Rolli**  
Feldenkrais Practitioner SFV, Zürich

Titel / Titre:

**Bessere Selbstorganisation dank Feldenkrais  
Ein Fallbeispiel**

Erscheinungsdatum:  
Date de parution:

Juli / August 2012



## Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin – SMM Association Suisse de Médecine de la Musique – SMM Associazione svizzera di medicina della musica – SMM

Präsidentin: Martina Berchtold-Neumann

Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin: Pia Bucher

Sekretariat: Spiesackerstrasse 23, 4524 Günsberg Tel. 032 636 17 71

info@musik-medizin.ch – www.musik-medizin.ch

## Bessere Selbstorganisation dank Feldenkrais

*Eine junge Flötistin leidet seit Jahren rund um ihr linkes Schulterblatt an Verspannungsschmerzen. Linderung findet sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode, einer Bewegungs-Lernmethode zur Verbesserung der Selbstorganisation. Ein Fallbeispiel.*

Die 26-jährige Elena (Name geändert) kommt auf Empfehlung ihres Arztes mit Verspannungsschmerzen rund um ihr linkes Schulterblatt zu mir. Die Beschwerden treten jeweils schon nach zehn Minuten Spielzeit auf – bereits seit mehreren Jahren und in den letzten Monaten deutlich akzentuiert. Der Schmerz tritt in immer kürzeren Zeitabständen auf und erschwert das Spielen ausserordentlich. Elena fürchtet sich vor grösseren Einsätzen im Orchester.

### Funktionale Integration

Nach einer ausführlichen Anamnese erweisen sich folgende Fragen als zentral:

- Wie hängen Finger und Hand mit Schultergelenk, Schlüsselbein, Schulterblatt, Brustkorb und Becken zusammen?
- Wie kann mit der Schwerkraft gespielt werden, statt mir ihr zu kämpfen?
- Wie und wo findet sich das Gefühl für die innere Stütze – dem Skelett – um die Muskulatur zu entlasten?

Elena legt sich in bequemer Kleidung auf einer breiten Feldenkrais-Liege auf ihre rechte Seite. Mit sanfter, aber klarer Berührung, der sogenannten *Hands-on-Technik*, bewege ich Elena gezielt im Bereich des linken Schulterblatts, des Brustkorbs, der Brustwirbelsäule und des linken Armes. Diese

achtsam ausgeführten Bewegungen ermöglichen ihr, unnötige Muskelspannungen wahrzunehmen. Sie kann jetzt Schritt für Schritt lernen, Spannung und Entspannung selber zu regulieren, sich weniger anzustrengen und selbstschädigende Bewegungsmuster zu verändern. Am Schluss der Lektion hebt Elena ihren linken Arm und ist überrascht, dass sich dieser wesentlich leichter anfühlt, als der rechte, unbehandelte Arm. Wir kreieren Ideen für Bewegungsübungen, mit denen sie bis zum folgenden Termin in zwei Wochen selbständig forschen und experimentieren kann.

### Die Feldenkrais-Methode

Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, die individuelle Selbstorganisation so zu verbessern, dass mit minimalem Aufwand und hoher Effizienz eigene Absichten umgesetzt werden können. Diese Arbeit findet traditionell in zwei unterschiedlichen Formen statt: Im Gruppenunterricht (*Bewusstheit durch Bewegung*) leitet der *Feldenkrais Practitioner* die Bewegungssequenzen verbal an und führt die Gruppe anhand von Fragestellungen in Bezug auf die Aufmerksamkeit durch die Lektion. Jede Person setzt die Aufgabenstellungen auf ihre Weise um und erforscht sie eigenständig.

In Einzelstunden (*Funktionale Integration*) ist es möglich, intensiv auf



Bild: zVg

individuelle Bedürfnisse und Fragen einzugehen. Mit präzisen Berührungen regen Feldenkrais Practitioner Wahrnehmung und Bewegung an. Für Musiker und Musikerinnen bedeutet dies das entscheidende Mehr an Freiheit in der Bewegung. Es ermöglicht, die Qualität des musikalischen Ausdrucks zu verbessern und gleichzeitig mehr Freude und Wohlbefinden beim Musizieren zu erleben.

### Das Skelett als Stütze

Für unsere zweite Lektion nehmen Elena und ich das Skelett zu Hilfe. Elena «begreift» buchstäblich, wie Schulterblatt und Schlüsselbein auf Brustkorb und Brustbein eine Stütze für ihren Arm bilden. Spielerische

Bewegungen in Bauchlage klären und festigen die neuen inneren Bilder.

In den nächsten beiden Lektionen klären wir, wie der Körper (erst einmal ohne Instrument) ganzheitlich gebraucht werden kann. Wie viel Kraft ist nötig und wie wenig möglich für ein leichtes Aufrichten, ohne in einer «korrekten» Haltung zu erstarren? Lustvolle Bewegungsabläufe im Sitzen – von Elena jetzt aktiv ausgeführt – beantworten diese Fragen.

### Arbeit mit dem Instrument

Für die weiteren beiden Feldenkrais-Stunden bringt Elena ihre Querflöte mit. Sie fragt sich, was sich jetzt wohl in ihrem Körper verändert, wenn das Instrument dazu kommt. Wie kann sie dabei stabil und gleichzeitig beweglich sein? Mit Hands-on-Technik – in Rückenlage und Sitzen – lernt Elena mit minimalen Veränderungen ihre Haltung dauernd zu «erneuern» und ihre Stütze im Skelett wahrzunehmen. Sie beugt damit einer Ermüdung vor. Die Muskulatur rund um ihr linkes Schulterblatt ist so keiner permanenten Belastung mehr ausgesetzt, sondern kann sich durch kleinste Veränderungen und Variationen immer wieder erholen.

Elena hat nach sechs Lektionen à 75 Minuten bedeutend weniger Beschwerden. Wenn sich muskuläre Verspannungen aufbauen, kann sie heute auf bewährte Feldenkrais-Übungen zurückgreifen, die sie jederzeit – ja sogar während eines Konzerts – anwenden kann. Gelegentlich kommt Elena spontan für eine Auffrischungslektion. Wenn ihr Probenplan es zulässt, besucht sie auch gerne den Feldenkrais-Gruppenunterricht mit verbal angeleiteten Lektionen in *Bewusstheit durch Bewegung*. In leicht ausgeführten Bewegungsabläufen verfeinert sie so ihre Wahrnehmung.

Elena hat gelernt, sich nicht mehr auf die schmerzende Stelle zu konzentrieren, sondern sich selbst mit dem Instrument ganzheitlich und zweckmässig zu bewegen. Das Musizieren macht ihr wieder Freude. *Heidi Blessing Rolli, Feldenkrais Practitioner SFV, 8008 Zürich*  
044 710 22 52 – [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)  
[heidi.blessing@feldenkrais.ch](mailto:heidi.blessing@feldenkrais.ch)

### Die Schweizerische Interpretenstiftung (SIS)

ist von der Schweizerischen Interpretengenosenschaft (SIG) gegründet worden. Die SIS nimmt ihre Aufgabe unter anderem wahr durch Unterstützung bei der Umschulung von ausübenden Künstlerinnen und Künstlern, welche aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf aufgeben müssen, und durch das Ergreifen von Massnahmen zur Vermeidung und Linderung von Folgen von Berufsunfällen und Berufskrankheiten durch Gewährung von Rechtsschutz.

Webseite mit weiteren Informationen und Kontaktadressen: [www.interpreten.ch](http://www.interpreten.ch)



### Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern und Zürich stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Weitere Informationen dazu sind über die Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin erhältlich.