



Claudia Spahn
(Hrsg.)

Körperorientierte Ansätze für Musiker

Methoden zur Leistungs-
und Gesundheitsförderung

 **hogrefe**

20.4 Übungen

20.5 Fazit für Musiker

Praktische Hinweise

Literatur

Die Herausgeberin

Kurzvitae der Mitautorinnen und
Mitautoren

Sachwortverzeichnis

Vorwort

Dieses Buch wendet sich in erster Linie an Musikerinnen und Musiker, jedoch auch an die Vertreterinnen und Vertreter von Körpermethoden sowie gleichermaßen an alle, die sich dafür interessieren, wie sie Körper und Geist lebendig und gesund erhalten können.

Trotz der bereits bestehenden umfangreichen Literatur zu Körpermethoden fehlte bislang ein Buch, in dem die relevanten körperorientierten Ansätze gemeinsam und spezifisch für die Anwendung bei Musikern dargestellt sind. Diese Lücke soll das

vorliegende Buch schließen. Erstmals werden hierbei die spezifischen Aspekte, die für Musikerinnen und Musiker relevant sind, in ihrer Beschreibung so nebeneinandergestellt, dass Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Ansätze deutlich werden können.

Der Impuls hierfür entstand aus der jahrelangen Fortbildungstätigkeit für Musikpädagoginnen und Musikpädagogen und aus vielerlei Berührungen mit Musizierenden und Vertretern der Freizeit- und Berufsmusik. Ein Überblick über die Methodenvielfalt mit sachlichen Informationen erschien wünschenswert, um Missverständnissen und Fehlentscheidungen beim Einsatz körperorientierter Ansätze in der Musizierpraxis vorzubeugen. So stellt dieses Buch insbesondere für Musikstudierende und

Musikpädagogen Grundlagenwissen zur Verfügung, um für sich selbst und im Unterricht mit den Schülern eine sinnvolle Auswahl und geeignete Kombination körperorientierter Ansätze vornehmen zu können. Inhaltliche Aufklärung soll hierbei Orientierung bieten. Darüberhinaus können selbstständig Musizierende ein individuelles Programm zusammenstellen.

Das vorliegende Buch beschreibt die Potentiale körperorientierter Methoden für Lernprozesse allgemein und in ihrer Spezifität für *musizierbezogene* Lernprozesse. Es handelt sich ausdrücklich nicht um ein Therapie-Buch, auch wenn einige der dargestellten Methoden – z.B. bei der Behandlung von Überlastungssyndromen – in der Musikermedizin erfolgreich

eingesetzt werden. Dies erklärt auch, warum im Buch keine physiotherapeutischen oder logopädischen Methoden vertreten sind.

Vielmehr ist der Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung angesprochen. Eine wichtige künftige Aufgabe des Faches Musikphysiologie und Musikermedizin liegt – in meinem Verständnis als Herausgeberin – darin, die aus der Praxis bekannte Wirksamkeit körperorientierter Methoden auch wissenschaftlich nachzuweisen. Es ist als erster Schritt in diese Richtung zu verstehen, dass der Stand wissenschaftlicher Untersuchungen zu den einzelnen Methoden im jeweiligen Kapitel wiedergegeben ist.

Die Auswahl der im Buch aufgenommenen Körpermethoden und Ansätze wurde in erster Linie nach inhaltlichen, jedoch auch nach