

# Tipps für den Umgang mit den Übungen

Obwohl wir Menschen uns ähnlich sind, ist jeder Körper einzigartig. Wir lernen alle unterschiedlich und müssen uns selbst kennenlernen, um häufige Fehler zu vermeiden. Dieselbe Übung kann bei verschiedenen Musikern unterschiedliche Wirkungen haben. Hier sind verschiedene Ansätze und einfache Tipps, wie Du sie für Dich nutzen kannst. Vielleicht erkennst Du Dich in einer dieser Beschreibungen wieder und kannst den Prozess für Dich leichter gestalten.

## Integrationsprozess - strukturiert

Du brauchst ein klares, stetiges Programm mit genauen Anweisungen: wie viele Übungen, wie lange, in welchen Übungseinheiten und an welchen Tagen – weil Dir die Routine und das Gefühl von Leichtigkeit, das die Übungen Deinem Spiel geben, gefallen.

→  **Tipp:** Erstelle eine sinnvolle Routine, die sich gut anfühlt. Du könntest zum Beispiel einige Übungen in Dein Warm-up integrieren. Wechsle alle zwei bis drei Wochen einige Übungen aus, um Deinem Körper frischen sensorischen Input zu geben.

## Integrationsprozess - frei

Du brauchst ein Gefühl von Freiheit im Ansatz und machst nur eine bestimmte Anzahl von Übungen, solange es sich gut anfühlt, ohne strikten Plan oder Ziel.

→  **Tipp:** Zu fühlen und darauf zu hören, was Dein Körper braucht, ist ein großartiger Weg, um die Übungen anzugehen. Nimm Dir Zeit, um die relevanten Übungen kennenzulernen, damit Du weißt, woraus Du wählen kannst.

## Integrationsprozess - verstehend

Du brauchst Erklärungen und liebst es, tief in die Technik einzutauchen, immer nach mehr Wissen über Anatomie und Theorie suchend, wenn Du die Übungen erkundest.

→  **Tipp:** Das ist großartig, solange es sich inspirierend anfühlt und Dir neue Möglichkeiten als Musiker und Lehrer eröffnet. Denke daran, auch auf das musikalische Ergebnis zu hören und zu sehen, wie sich das intellektuelle und körperliche Wissen mit musikalischer Intention und Klang verbindet.

## Integrationsprozess - erfahrungsorientiert

Du brauchst oder willst nicht zu viel technische oder anatomische Erklärung, sondern bevorzugst es, neue Möglichkeiten und Empfindungen mit dem Instrument oder beim Singen auszuprobieren.

→  **Tipp:** Das ist großartig, wenn Du Deine Entdeckungen genießt und neues Potenzial in Deinem Körper findest, das Dein Spielen oder Singen verbessert. Wenn Du jedoch Lehrer bist, kann es hilfreich sein, ein Verständnis der Grundlagen der Anatomie zu entwickeln, damit Du eine differenziertere Sprache in Deinen Unterricht einbringen kannst. Manche Schüler brauchen unterschiedliche Arten von Erklärungen und theoretisches Verständnis darüber, was zu tun ist.

## Integrationsprozess - sensibel

Du fühlst Dich etwas überwältigt von den Empfindungen und sogar Emotionen, die die Übungen stimulieren.

→ **Tipp:** Es gibt absolut nichts Falsches daran. Mache bei jeder neuen Übung kleine Schritte und nimm Dir die notwendige Zeit, um Dich auf verschiedene Arten zu bewegen. Mache die Übungen in einem Tempo, das sich stärkend und angenehm anfühlt, und höre einfach auf, Übungen zu machen, die sich nicht gut anfühlen. Suche Hilfe und Anleitung, wenn nötig.

## Integrationsprozess - Zeit

Du spürst mentalen Widerstand gegen Veränderung von Bewegungsgewohnheiten, weil es sich unvertraut anfühlt. Du willst Zeit, um Dich mental auf jede Übung einzulassen, bevor Du zum nächsten Schritt übergehst, auch wenn der Prozess Wochen, Monate oder Jahre dauert.

→ **Tipp:** Du bist der primäre Entscheidungsträger, wenn es um Dein Spielen oder Singen geht, und nur Du kannst genau entscheiden, was Du wann tust. Es gibt keine Eile, irgendeine Übung zu machen, und es liegt an Dir, die beste Hilfe oder das beste Programm zu finden, um Dich in Deinem eigenen Tempo zu entwickeln.

## Integrationsprozess - eifrig

Du fühlst Dich sehr motiviert und machst alle Übungen sehr viel, dann findest Du heraus, dass weniger mehr ist, weil Dein Körper sich nur so viel auf einmal anpassen kann.

→ **Tipp:** Deine Leidenschaft ist großartig. Denke nur daran, auf Deinen Körper zu hören, wenn er Dir sagt, dass Du zu viel zu schnell machst. Du programmierst das Gehirn um und passt Dich an neue Bewegungsfähigkeiten an. Dein Körper und Gehirn sind am bequemsten, wenn sie dies in einem Tempo tun, in dem die neuen Bewegungen über eine gewisse Zeit integriert werden können, was auch Lernen und Ruhe kombiniert (dann konsolidierst Du das Gelernte).

## Integrationsprozess - wenig responsiv

Du spürst nicht viel Unterschied nach den Übungen, genießt aber den Wissenserwerb und findest einige nützliche Werkzeuge, um sie in Deine tägliche Warm-up-Routine zu integrieren.

→ **Tipp:** Manchmal reagiert Dein Körper nicht sofort auf die Übungen, sodass Du keine tiefgreifenden Veränderungen oder neuen Empfindungen spürst. Daran ist nichts falsch. Du musst möglicherweise Dein sensorisches Bewusstsein über die Zeit entwickeln, um die Veränderungen in Dir selbst fühlen zu können. Oder Du profitierst davon, die Übungen gründlicher oder länger als andere zu machen, solange Du achtsam bleibst und es keine Schmerzen gibt.

**Übertraining:** Ein weiterer Grund für fehlende offensichtliche Veränderung kann Übertraining bestimmter Muskeln sein; dies könnte der Fall sein, wenn Du mehrere Tage die Woche viel von einer Art Fitnesstraining machst, ohne ausreichende Ruhe oder Variation. Es kann hilfreich sein, Deine Übungsroutine aufzubrechen und andere Sportarten oder Bewegungen auszuprobieren, die das Körperbewusstsein zusätzlich zu dem fördern, was Du bereits gerne tust. Zum Beispiel, wenn Du viel Spinning machst oder viel Rad fährst, könntest Du es mit Joggen, Gehen oder Yoga

mischen. Lass Dich nicht vom Training abhalten – jede Art von Bewegung ist großartig! Experimentiere einfach mit der Veränderung und Sorge für ausreichend Erholungszeit.

## **Integrationsprozess - nachdenkend**

Du denkst zu viel darüber nach, die Übung "richtig" zu machen, was zu übermäßiger Fokussierung auf einen Körperteil führt und die Koordination beim Spielen frustriert oder behindert.

→ **Tipp:** Analysieren und Denken sind nicht falsch. Es wird nur dann zum Problem, wenn es Deinen Fortschritt verlangsamt. Manchmal stecken wir fest, weil wir nicht wissen, wie wir weitermachen sollen. Ein Weg, dies auszuprobieren, ist, die Übung ohne Sorge darüber zu machen, sie richtig zu machen. Versuche, das körperliche Gefühl der Muskelaktivierung oder -entspannung während der Übungen zu genießen, und vertraue darauf, dass sich Dein Körper automatisch anpasst, wenn Du es dann an Deinem Instrument oder beim Singen ausprobierst. Wenn Du Dich zu angespannt fühlst, beginne mit Großbild-Übungen, wie den Sitz- und Stehübungen, und lerne im nächsten Abschnitt auch die Brust-Ruhe- und Flaschenübungen für mehr Entspannung kennen.

## **Integrationsprozess - schnell**

Du willst es schnell erledigen, was dazu führt, dass Du zu wenig Bewusstsein hast, während Du die Übungen machst, vielleicht durch sie hindurcheilst oder sie einfach jeden Tag auf die gleiche Weise wiederholst. Dies stimuliert Dein Nervensystem nicht ausreichend, um Veränderung zu schaffen, und kann dazu führen, dass Du die Motivation verlierst.

→ **Tipp:** Deine Disziplin, Übungen zu machen, ist großartig, aber frage Dich einfach, was Du brauchst, um motiviert zu bleiben. Brauchst Du Hilfe oder Anleitung bei den Übungen, um mehr präsent zu bleiben? Vielleicht könntest Du Dich beim Ausführen der Übungen filmen, einschließlich Anweisungen, die als Erinnerung dienen, mit den Empfindungen und Explorationen präsent zu sein. Das Ansehen der gefilmten Version wird es leicht machen, Dich daran zu erinnern, während der Übung bewusst zu sein.

**Du möchtest, dass es belohnend und Spaß macht, die Übungen in Deine Praxis und in die Art und Weise zu integrieren, wie Du Dich an die neue Routine gewöhnst.** Erstelle eine Liste Deiner bevorzugten Lernwege und was Du beachten musst, während Du in diesem Kurs voranschreitest.

Da es unmöglich ist, eine klare Anweisung zu geben, die jeder befolgen sollte – vielleicht sogar Deine eigenen Notizen – wäre es immer wichtig, eine Dauer oder Wiederholungsempfehlung für jede Übung bereitzustellen, aber stelle sicher, dass Du mehr auf Deinen Körper hörst als auf mich.