

Eva Maria Leonardy

der bewegte Sänger

**Bewegungsübungen
aus der Kinesiologie für
energetische Muskelarbeit beim Musizieren
und anderen persönlichen Höchstleistungen**

HY 4801 B

hayo

Inhaltsverzeichnis

Musiker sind Sportler	5	
Meridiane	9	
Affirmationen	12	
Farben	12	
Übersicht über die Übungen	13	
Übungsanleitung	14	
Worauf muss man achten?	15	
Roboter	Supraspinatus	16
Chicken Wings	Teres major	17
08:00 Uhr	Der Schwimmer -Pectoralis major clavicularis	18
10:00 Uhr	Der Pinguin - Latissimus dorsi	19
12:00 Uhr	Hände hoch - Subscapularis	20
14:00 Uhr	Treter - Quadrizeps	21
16:00 Uhr	Dreher - Peroneus	22
18:00 Uhr	Kicker nach außen - Psoas	23
20:00 Uhr	Scherenmuskel - Glutaeus medius	24
22:00 Uhr	Blockflötenmuskel - Teres minor	25
00:00 Uhr	Baggermuskel - Deltoideus anterior	26
02:00 Uhr	Sternengreifer - Pectoralis major sternalis	27
04:00 Uhr	Anhalter - Serratus anterior	28
06:00 Uhr	Kicker nach außen - Tensor fasciae latae	29
Bauchübungen		30
Thymusdrüse-Klopfen		30
Feedback		31
Eigene Notizen		32

Impressum

Die in diesem Text zusammengefassten Bewegungen sind als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht und ersetzen nicht den Besuch bei einem Arzt, Heilpraktiker oder Kinesiologen.
Achten Sie auf Ihren Körper, er ist Ihr kostbarstes Instrument!

Eva Maria Leonardy

Sopranistin, Dipl. Pädagogin für Gesang und Violine, Stimmbildnerin,
Sport- und Wellness-Kinesiologin, Selbsthilfetrainerin und Praktiker für Brain-Gym®,
Selbsthilfetrainerin für Touch for Health,
Ausbildung und Prüfung in Hypnose nach Milton Erickson,
Fortbildungen in Körperstatik, Sportkinesiologie, Hyperton X, Stress Release und emotionale
Kinesiologie an der Internationalen Kinesiologie Akademie Frankfurt und am IAK Institut für
Angewandte Kinesiologie Freiburg, Kirchzarten.

Mitglied im Bund Deutscher Gesangspädagogen und im Europäischen Kinesiologie Verband
Kontakt: www.musikerstress.de

Illustrationen: Marius Sirius Folz

Musiker sind Sportler – aber ist Ihnen das klar?

Jedes Instrument wird gepflegt:

Der Flügel wird zugeklappt, damit er nicht verstaubt,
die Flöte gereinigt und getrocknet,
die Geige wird liebevoll umwickelt und abgewischt
und auf keinen Fall würde man ein Instrument im kalten Auto liegen lassen.

Auf unsere Instrumente passen wir immer auf, da wird auf Luftfeuchtigkeit geachtet, gewischt und poliert, sehr ungern geben wir sie jemand anderem in die Hand.

**Aber was ist mit dem Körper eines Musikers?
Wie achten wir auf unseren Körper?
Was wäre ein Instrument ohne den Musiker, der es zum Klingen bringt?**

Musiker vollführen einen Drahtseilakt an mikro-akrobatischer Muskelaufbau auf höchstem künstlerischem Niveau. Aber denkt je ein Musiker daran, dass er, wenn er sich mit seinem Instrument einspielt, seine Muskulatur auf die Haltung mit Instrument vorbereiten muss? Viele Instrumente sind mit extrem einseitiger Haltung und somit einseitiger Muskelbelastung verbunden. Die Statik des menschlichen Körpers ist aber auf Symmetrie ausgelegt. Einseitige Muskelausbildung und Muskelverspannungen bringen den Körper aus dem Lot und immer mehr Muskularbeit ist von Nöten, um den Körper weiter in volle Energie arbeiten lassen zu können. Die Folgen dieser Kompensation sind Ermüdung, Anstrengung, Verspannungen, Schmerzen, sogar bis hin zu Muskelausfällen.

**Berufsmusiker sind Hochleistungssportler,
aber von Aufwärmen und von guter Muskularbeit haben sie keine Ahnung.**

Auch ich war eine einseitig trainierte Berufsmusikerin und Sängerin, die ihre Verspannung als lästiges Übel einfach versuchte zu ignorieren – mit mehr oder minder großem Erfolg. Die fehlende Lockerheit versuchte ich durch Ehrgeiz und Durchhaltevermögen wettzumachen: Wenn man fleißig und stundenlang übt, dann muss es doch zum Erfolg führen. Aber kann man sich Lockerheit antrainieren, wenn man sich nicht körperlich empfindet? Kann man sich seine Verspannung wirklich wegüben? - Nein, ich konnte es nicht.

2007 war ich stimmlich, körperlich und seelisch in der Krise: ich hatte Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vom Klavierspielen und vom Begleiten meiner Gesangsschüler am Klavier und dadurch immer wieder ausgereckte Wirbel in der Halswirbelsäule. Ich knirschte nachts mit den Zähnen, meine schief stehender blockierter Unterkiefer ließ meine gesungenen Töne nicht frei und eine Skoliose der Lendenwirbelsäule zwickte meine Statik so unendlich, dass eine tiefe, lockere Atmung nicht möglich war. Das war definitiv nicht gut für meine Stimme: meine hohen Töne waren blockiert und quietschten manchmal dreistimmig, was mich psychisch sehr belastete. Meistens konnte ich es verbergen, aber Konzerte singen wurde zum Stress. Ich bekam Angst vor den hohen Tönen und kämpfte gegen eine zunehmende körperliche, seelische und stimmliche Verkrampfung an. Auch bei vielen meiner Schüler war ich mit meinem Wissen am Ende, viele waren entweder verspannt oder unterspannt, sodass eine freie technische Grundlage für das Singen mit meinem damaligen Wissen nicht zu schaffen war.

Ich war wohl kurz vor einem Burnout, als ich 2007 auf der Suche nach Übungen für meine Schüler die Kinesiologie kennenlernte.

Und da saß ich dann im Kurs zwischen Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Krankenschwestern und lernte den Verlauf von Meridianen. Für mich absolutes Neuland, aber mein Interesse an den körperlichen Zusammenhängen trieb mich immer weiter zum nächsten Kurs, dieser genannt Brain-Gym (mit den schönen Turnübungen, wie ich dachte). Und genau dabei fiel ich dann sprichwörtlich auf die Nase, denn ich war verwundert, was Brain-Gym und Kinesiologie wirklich war, nämlich der Zusammenhang von Körper und Emotionen.

Als Musiker ist man es gewohnt mit dem Körper zu arbeiten. Man quält sich jeden Tag freiwillig stundenlang, um seine Finger und seine Koordination zu schulen. Ich war eingestell auf Kennenlernen von Turnübungen und war erschlagen von der Arbeit mit Problemen und Zielen. Denn an Probleme versucht ein Musiker möglichst nicht zu denken. „Das wird schon gehen!“ oder „Der Arm ist müde, aber das Konzert ist schon nächste Woche, also überhumpel einfach noch mehr“ oder „der hohe Ton will nicht, dann probiere es noch hundertmal, immer wie muss ich das schaffen.“ Das ist wohl das normale Denken eines Musikers. Probleme haben nicht, man stellt sich auf die Bühne und muss dann halt da durch. Am Anfang hat man oft Lampenfieber, aber das wird schon, das gehört zum Musikerdasein eben dazu. Wer Probleme hat, der ist ja ohnehin schon weg vom Fenster. Am Ende meiner ersten Kurse dachte ich, dass ich fasziniert sei von der Einfachheit und von der großen physischen und psychischen Wirkung auf den Körper und das Denken, aber ich war überzeugt, dass ich es niemals anwenden würde.

Aber schon kurz danach sah ich meine Schüler anders, lernte meinen eigenen Körper besser kennen, lernte den Umgang mit Energie und nicht mit Druck. Ich lernte wohl überhaupt einmal den Unterschied zwischen Schwingung und Druck. Denn die Musik kommt nicht allein aus dem Instrument, sondern der Musiker bringt das Instrument zum Klingen und zum Schwingen, allein durch seine muskuläre Koordination und seinen Ausdruckswillen. Der menschliche Teil des Instruments ist der gesamte eigene Körper mit all seinen Talenten und all seinen Blockaden. Wie ein Spitzensportler erarbeitet ein Musiker die Zusammenarbeit von körperlicher Leistung und künstlerischem Ausdruck, um dies im Konzertmoment genau auf den Punkt zu bringen - oft unter erheblichem psychischen Druck. Seine Musik lebt durch seine Muskelkoordination, sein Gehirn macht durch Impulse die Finger zu Hochleistungssportlern auf Olympia-Niveau. Dabei entscheidet oft das Durchhaltevermögen des Willens über die Zeitspanne des Übens, nicht die Muskelleistung. Musiker sind rationale Menschen, meistens mit einem übergroßen künstlerischen Ausdruckswillen ausgestattet, trainieren sie oft über die Grenzen der eigenen Muskulatur weiter, immer auf der Suche nach der perfekten Melodiegestaltung, nach dem perfekten Ton. Eine Pause macht man erst dann, wenn der Schweiß schon die Ärmel runterrollt, wenn der Arm schon weh tut oder taub geübt ist und die Stimme nur noch krächzt. Egal ob die Stimme nicht mehr will oder die Finger am Klavier nicht mehr gehen oder schmerzen, wenn es nicht klappt, dann muss man einfach mehr üben. Emotionen werden nicht beachtet, ein lästiges Übel, was man besser nicht hochkommen lässt. Musiker sind Meister darin. Das geht eine Zeitlang gut, bis der Körper nicht mehr 18 ist und sich nicht mehr so schnell regenerieren kann. Man ignoriert die Problematik so gut es geht, denn der Wille ist ungebrochen und weit stärker als die Vorsicht.

Im menschlichen Körper gibt es aber eine unendlich enge Verstrickung von Körper und Seele, von körperlichen Blockaden und seelisch verkümmertem Ausdruck.

Jetzt vier Jahre und etliche Fortbildungen aus dem Bereich von Touch for Health, Brain-Gym, Hyperton X und Hypnose weiter, vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht in mein eigenes Üben oder auch in meinen Unterricht Kinesiologie einfließen lasse, zum Erzeugen und Vermitteln von fließender Energie und nicht von Durchbeißen und Druck. Denn der Klang, der durch das Zusammenspiel von Musiker und Instrument produziert wird, entsteht durch das mehr oder

weniger gut ausbalancierte Zusammenspiel von Instrument, Atmung, Körperstatik, Muskeltonus und vom Körper getragene Emotion. Die Musik und der künstlerische Ausdruck ist Spiegel der inneren körperlichen und seelischen Flexibilität.

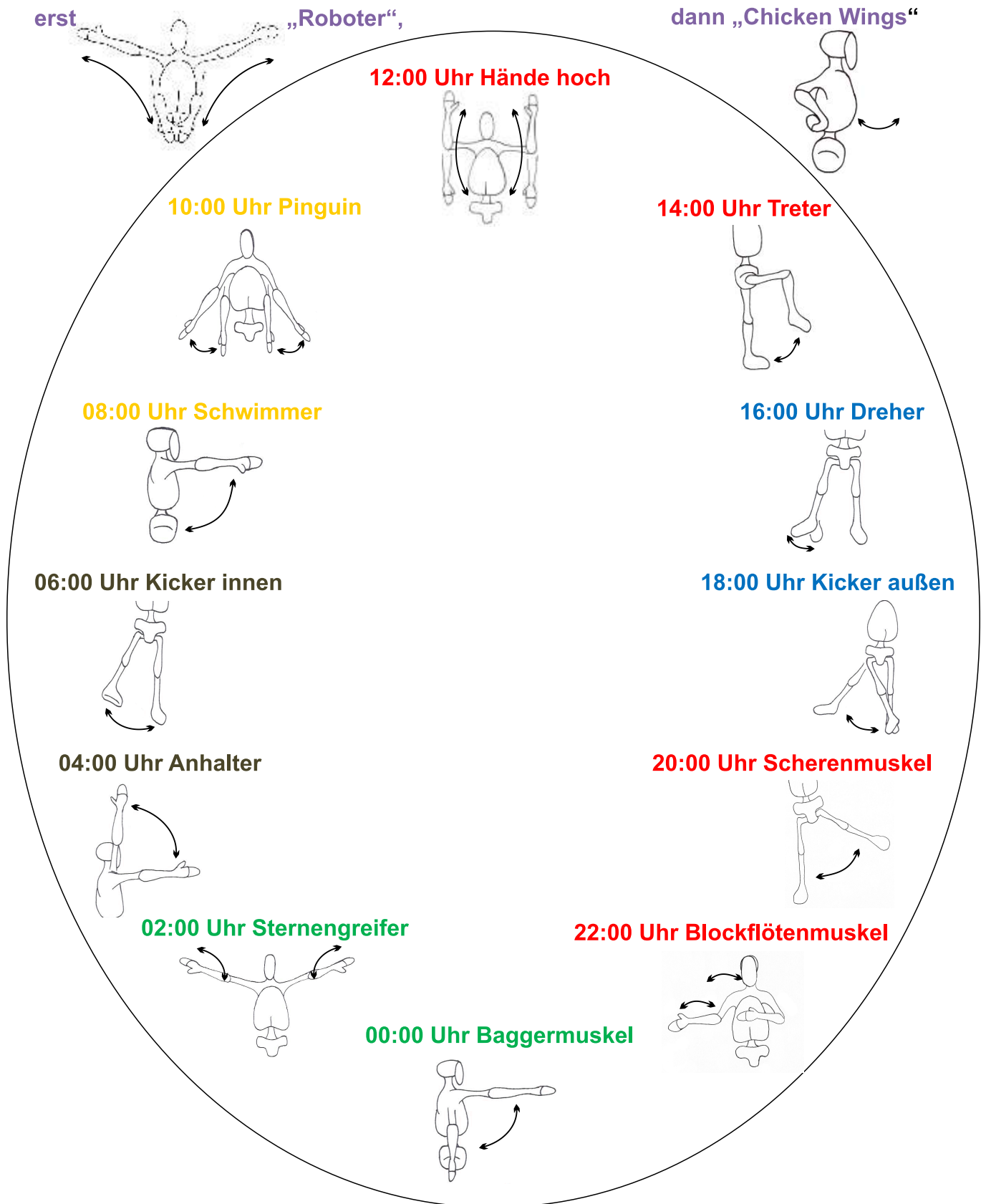
**Energie statt Verkrampfung,
Balance statt Sich Durchbeißen
das ist Arbeit an Interpretation und an künstlerischer Persönlichkeit.**

Seit dem ersten Kurs habe ich die hier im Script beschriebenen Körperbewegungen aus Touch for Health in mein tägliches Einsingen eingebaut, weil ich von dem ersten Moment an merkte, dass sie mir helfen, meine Verspannungen zu beheben. Jetzt fühle ich mich körperlich besser als vor 15 Jahren und bin alle meine körperlichen Wehwehchen losgeworden. Ich bin beweglicher als alle meine Schüler, obwohl ich auch mit Kindern zusammen arbeite. Meine Stimme läuft besser als je zuvor, ich bin bekannt geworden für meine beeindruckend sichere Höhe, ich kann technisch äußerst schwierige Passagen jetzt locker und mit Freude singen und diese Freude überträgt sich auf mich, auf meine Schüler und vor allem auch auf das Publikum - während ich früher einen höflichen Applaus erntete, erreicht heute fast kein Konzert mehr ohne Standing Ovations. Ich möchte nicht versprechen, dass Sie durch diese Übungen innerhalb von kürzester Zeit ähnliche Fortschritte machen werden, aber testen Sie es aus. Es kostet Sie nur 8 Minuten Ihres Tages und diese 8 Minuten sollten im Körper Ihnen wert sein!

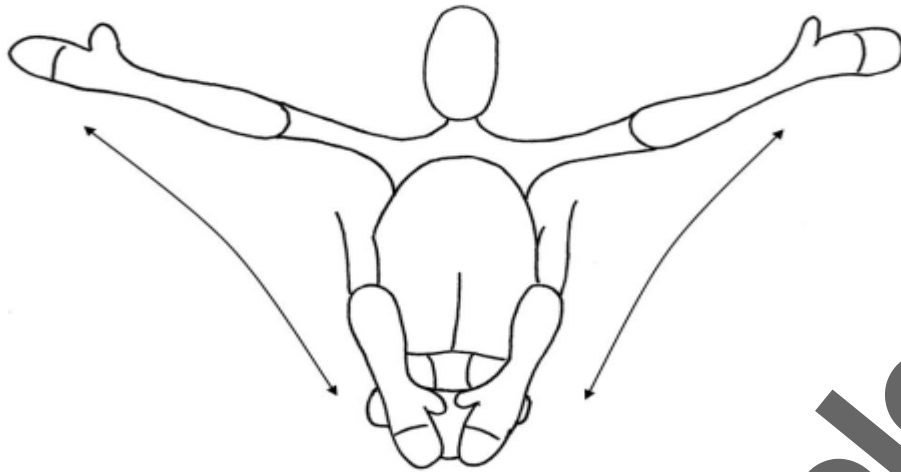
**Mit diesen Bewegungen arbeiten Sie nicht nur an Ihrer Symmetrie,
sondern auch an Ihrer Energie.**

Die Kinesiologie hat ein geniales System herausgearbeitet, welches Muskelarbeit mit den Energiemeridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin kombiniert. Die 14 Hauptbewegungen, die hier im Script beschrieben werden, entstammen aus dem ersten Kurs Touch for Health, nennen wir es einmal die Basisarbeit eines Kinesiologen. Jede Bewegung trainiert nicht nur einen Muskel, der wichtig für Ihre Körperstatik ist, sondern jedem Muskel ist einem der Energiemeridiane zugeordnet, Sie kennen diese von der Akupunktur und Akupressur. Dadurch haben Sie mit einer Muskelbewegung auch noch die Energie eines Körperhauptorgans aktiviert. Durch die bestimmte Folge der Muskelbewegungen energisieren Sie Ihren Körper in der Reihenfolge, indem die Meridiane die Energie durch den Körper transportieren, genannt die Maximalzeituhr. Sie beginnen immer bei dem Meridian, der zurzeit seine Maximalzeit hat, das heißt, dass er momentan am meisten Energie in sich trägt. Diese Energie können Sie jetzt einmal im Körper rund schicken. Der Körper aktiviert dadurch seine

Übersicht über die Übungen



„Roboter“ - Supraspinatus



Selbstheilung

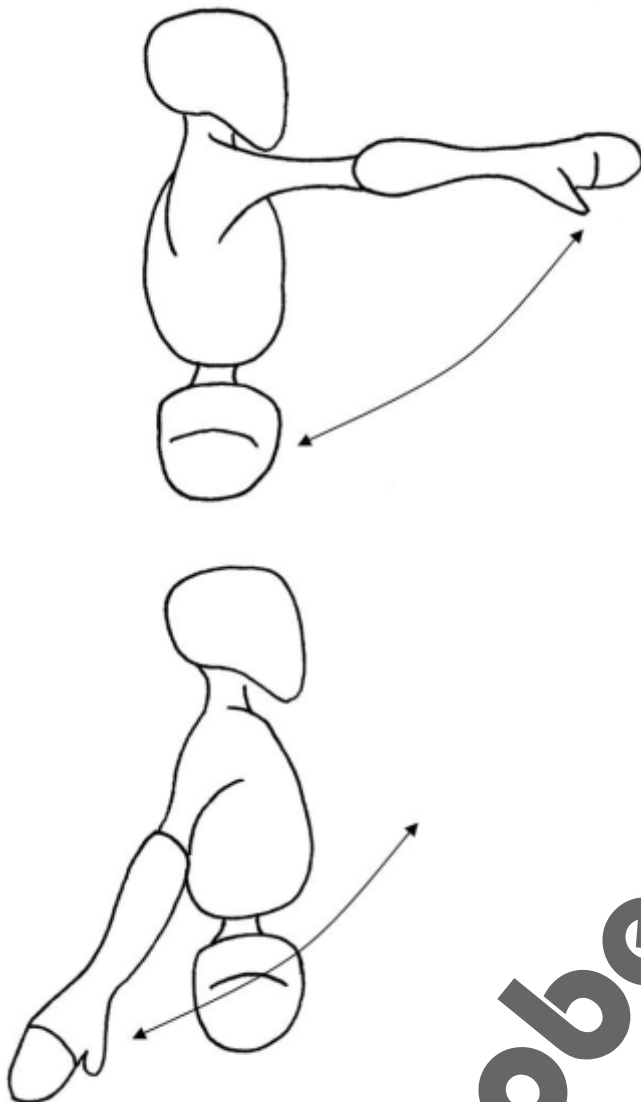
Seit 2007 mache ich dieses 8 Minuten-Programm täglich, damit beginne ich meinen Überalltag. Ich nutze die Übungen auch in Workshops und beim Unterricht, wenn die Teilnehmer müde sind. Und merke die Wirkung der Übungen immer direkt durch erhöhte Aufmerksamkeit und gesteigerte körperliche Flexibilität, zusammen mit einer größeren seelischen Ausgeglichenheit. Immer wieder wurde der Wunsch geäußert, diese Übungen mit nach Hause nehmen zu können, um sie weiter zu machen. Meine Schüler wollten sie einfach haben, viele Chöre und Workshopbesucher wollten sie auch haben und darum habe ich sie in diesem Text zusammengestellt. Meiner Erfahrung nach starten Sie einfach mit jeder Bewegung 5 Mal, später können Sie es steigern, aber machen Sie immer gleich viele Bewegungen mit allen Muskeln. Schlenkern Sie auch nicht wild mit den Armen, wenn eine Bewegung besonders gut geht und die andere machen Sie nur einmal, weil sie nicht geht. Dann hätten Sie die Meridiane unterschiedlich aktiviert und Ihren Körper wieder in eine Schiefelage gebracht. Machen Sie also zu Beginn einfach jede Bewegung 5 Mal, egal ob sie schwer fällt oder leicht. Das ist ohnehin von der Tagesform abhängig. Heute bewege ich jeden Muskel 10 Mal, wenn ich es öfter mache, dann machen die Übungen mich müde, statt mich zu energisieren, aber das kann ja jeder selbst herausfinden.

**Jede Bewegung 10 Mal, das sind 8 Minuten pro Tag,
die Sie in Ihren Tag integrieren können.**

Machen Sie die Bewegungen langsam und geführt, also nicht mit den Armen wild schlenkern, sondern elegant und bewusst den gesamten Bewegungsradius durchspüren, vielleicht auch ein wenig dehnen mit einer guten Ausatmung am Ende der Bewegung. Aber seien Sie weich in Ihren Bewegungen, wir wollen Energie und keinen Druck. Hierbei können Sie für sich lernen oder auch Ihre Schüler können es lernen, wann sich der Körper gerne bewegt, oder wann er blockiert. Das ist endlos wichtig, denn Musiker sind Bewegungskünstler, wir müssen in unsere Muskeln hineinspüren können. Wir müssen wissen, ob der Körper heute die musikalische Arbeit alles von alleine macht, oder ob wir etwas nachhelfen müssen.

Variationen:

08:00 Uhr „Der Schwimmer“ – Pectoralis major clavicularis



Bewegung:

Halten Sie beide Arme nach vorne, die Handflächen nach außen und den Daumen nach unten, denn dieser Schwimmer drückt das Wasser nach unten außen weg. Führen Sie die Arme nach unten außen, als würden Sie wirklich im Wasser schwimmen. Schwimmen Sie sich frei, lassen Sie alles hinter sich.

Die Schultern sind wie immer unbeteiligt und Sie dehnen wiederum den Beckenkorb mit der Bewegung nach außen. Wenn Sie sich langweilen, stellen Sie einmal das eine Bein oder das andere Bein nach vorne, trainieren Sie den Körper immer auf Überkreuz. Das heißt, wenn der rechte Arm sich nach hinten bewegt, steht das linke Bein vorne und umgekehrt.

Meridian:

Der Magenmeridian ist der Meridian der Zufriedenheit und Gelassenheit. Er steht im Element der Erde, unserem Fundament, dem sicheren Boden unter den Füßen. Als Musiker sind Boden und Erde unter uns fundamental für die Beweglichkeit unserer Arme. Nur mit gutem Fundament erreichen wir die körperliche Höchstleistung, die wir auf dem Podium benötigen. Wenn Sie es brauchen, dann konzentrieren Sie sich auf tiefen Matsch, sie baden gerade Ihre Füße darin. Schwimmen Sie sich mit den Armen frei, räumen Sie alles, was Sie stört aus dem Weg, damit der Weg vor Ihnen frei ist. Seien Sie zentriert in der Mitte der Bewegung.

Muskelfunktion:

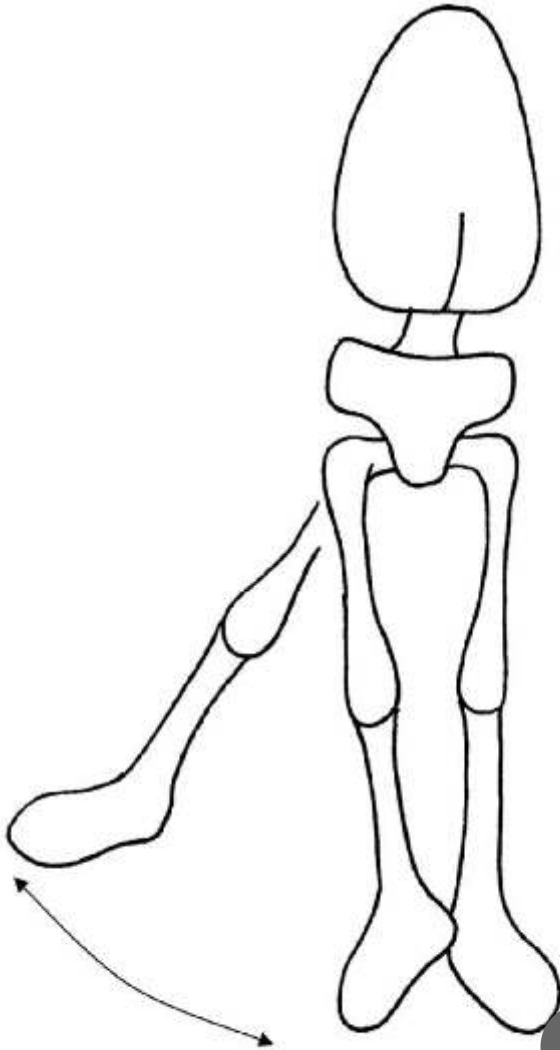
Der Muskel verläuft vom Brustbein und vom Schlüsselbein hin zum Oberarm. Er zieht Arm und Schulter vorwärts und am Körper vorbei, er dreht den abgehobenen Arm nach innen in Richtung gegenüberliegende Schulter. Zusätzlich stabilisiert er die Schulter.

Affirmation:

„Ich bin zufrieden und gelassen“
„Ich kann stolz meine Stimme erheben“

„Ich kann mich gelassen ausdrücken“
„Ich schenke der Kraft meiner Muskulatur Beachtung“

„Ich habe begeistert Geschmack an Neuem gefunden und lerne“:



Bewegung:

Nicht nur Fußballer brauchen diesen Muskel, dessen Bewegung zugegeben schwierig ist. Aber das hält uns nicht vom Training ab: An der imaginären oder realen Wand festhalten und das rechte Bein nach vorne strecken, etwa auf 11 Uhr, Fuß und Knie nach außen drehen und das Bein nach hinten außen auf 5 Uhr führen (12 Uhr ist direkt vor Ihrer Nase). Dies ist der Muskel, der zuständig für die Ausbildung der Lendenwirbelsäule ist. Also für alle wichtig, egal ob man sitzt oder steht. Er steht auch im Zusammenhang mit dem Zwerchfell und ist somit sehr wichtig für die Atmung.

Wenn Sie die Wand nicht mehr brauchen, lassen Sie den gegenüber liegende Arm locker mitschwingen, dann tritt daraus eine Ganzkörperbewegung.

Die Bewegungen der oberen Körperteile sind sehr stark abhängig von der etwas nach vorne oben gekippten Haltung des Beckens und diese ist Basis für Atmung, Atemführung, Armbewegung, auch besonders für

– ich erwähne es nochmal, weil es so wichtig ist - die Nackenfreiheit und für die Lockerheit des Unterkiefergelenks.

Meridian

Der **Lebermeridian** steht auch im Wasserelement. Die Leber reinigt den Körper von Giftstoffen und transportiert neues Blut durch den gesamten Körper und regelt den Blutdruck. Der Meridian energisiert auch die Augen und Ohren und es ist der Meridian der sexuellen Sicherheit und der Lebenskraft.

Muskelfunktion:

Der Muskel liegt tief innen im Bauch, läuft vom Oberschenkel nach hinten zur Lendenwirbelsäule. Er ist zuständig für die Ausbildung des Hohlkreuzes - Haben Sie Lücken? Dann sollten Sie den mal trainieren! Er richtet den Oberkörper auf und ist bei jedem Schritt, den Sie gehen, laufen oder springen beteiligt.

Affirmationen:

„Meine sexuellen Kräfte sind im Gleichgewicht“

„Ich kann mich ohne Stöhnen aufrichten“

„Ich trete einmal aus“

„Ich richte meine Knochen auf“

„Mein Ohr unterstützt mich in meinem Gleichgewicht“

Bauchübungen

So, dann wären wir durch. Ich persönlich habe danach immer noch ein paar Bauchübungen gemacht. Als Sänger braucht man seinen Bauch zur Atemeinteilung und das Auge kritisiert dann wohlwollend mit, wenn man auf der Bühne steht. Außerdem hatte ich immer die Empfindung, dass Bauchmuskelbewegungen noch fehlen. Da diese im Touch for Health erst an späterer Stelle kommen, erwähne ich meine Bauchübungen ohne Illustration - ich habe sie aber treu und brav immer mitgemacht. Immerhin gehören sie auch zum Feuerelement und sorgen für mehr Power im Leben. Also ran an den Speck!

Legen Sie sich für eine Integration von rechter und linker Gehirnhälfte in Kombination mit dem Bauchmuskeltraining einfach mit dem Rücken auf den Boden und machen Sie ein

Aufsitz-Überkreuz-Übung:

auf dem Boden liegend die Hände an die Schläfen und dann: rechter Ellbogen zu linkem Knie und dann linker Ellbogen zu rechtem Knie. Seien Sie nett zu Ihrem Nacken und machen Sie die Bewegung nicht vom Kopf heraus, sondern vom Bauch heraus - ich wünsche Ihnen viel Vergnügen damit.

Durch die Überkreuzbewegung haben Sie eine bessere Zusammenarbeit Ihrer rechten = künstlerischen und Ihrer linken = logischen Gehirnhälfte gefördert.

Die rechte Gehirnhälfte ist sozusagen der Künstler, mit seiner freien Inspiration, dem Empfinden der Melodiebögen, dem künstlerischen Ausdruck und den Gefühlen für das gesamte Ensemble. Die linke Hälfte ist der Logiker im Gehirn, er organisiert Ihr Zeitmanagement, Ihre Noten und Ihren Rhythmus, das Zusammenspiel mit Anderen und Sie selbst als Solist.

Sie merken: Nur in der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften sind Sie pünktlich zur Probe da, können auf Ihre Kollegen eingehen und trotzdem frei musizieren. Nutzen Sie auch die Chance beide Gehirnhälften zu benutzen, sonst resigniert Sie niemand, weil Sie es nicht auf die Reihe bekommen haben, den Vertrag zurückzuschicken, die Reise zu organisieren. Und weil Sie vielleicht im letzten Moment gemerkt haben, dass Sie Ihre Termine schlecht koordiniert haben, denn Sie sollen in zwei Konzerten gleichzeitig singen oder spielen, sind aber in Urlaub gefahren.

Logik gehört dazu. Sie ist nicht unser Feind, sondern unser Manager.

Thymusdrüse-Klopfen

Am Schluss möchte ich Ihnen noch einen ganz schnellen Stressabbau mit auf den Weg geben. Er gehört für Sie im Anschluss an die Bauchübungen dazu (nicht dass ich gedacht hätte, die Bauchübungen würden Ihnen Stress bereiten, wir haben genug anderen Stress). Klopfen Sie weich mit den Fingerkuppen auf Ihr Brustbein, darunter liegt die Thymusdrüse. Sie produziert Hormone, die die Immunabwehr des Körpers und die Produktion von weißen Blutkörperchen regulieren. Aber unsere Thymusdrüse reagiert empfindlich auf Stress, sie kann innerhalb von 24 Stunden auf die Hälfte schrumpfen. Also aktivieren Sie Ihre **Geheimpolizei** des Körpers durch liebevolles Wachklopfen.

Feedback

Wenn ich die Übungen dieses Buches bei Workshops oder Seminaren anleite, bekomme ich immer ein reichhaltiges Feedback, dass sich Verspannungen lösen, sich die Körperhaltung aufrichtet und dass sich der Bewegungsradius vergrößert. Immer wieder wurde der Ruf nach der Möglichkeit laut, diese zugegeben manchmal etwas ungewöhnlichen Bewegungsstudien nachmachen zu können. Daher habe ich mich entschlossen, dieses Script zu verfassen. Nun liegt es in Ihrer Händen und Ihre Muskeln zucken bestimmt schon, dies alles auszuprobieren. Mir haben die Bewegungen einen lockeren Körper verschafft und mehr Energie, um im Konzert nicht müde von der Probe oder der Reise zu sein, um den Schülern Energie zu geben und davon nicht selbst ausgelaugt zu werden, überhaupt am Ende des Tages nicht erschlagen ins Bett zu sinken, sondern noch einen schönen Abend mit wachen Augen verbringen zu können.

Ich wünsche Ihnen die gleichen Veränderungen.

Musik ist ein stressiger Job, aber er macht auch unendlich viel Spaß. Dies setzt unendlich viel Energie frei und das hat uns zu dieser Berufswahl gebracht und das müssen wir uns jeden Tag neu erarbeiten und erhalten. Nur dann fliegt die Seele durch die gespielte oder gesungene Melodie zum Publikum rüber und energetisiert auch die Zuhörer. Sie werden es bemerken in einem anderen Applaus - bestimmt!

Wenn Sie diese Übungen eine Zeitlang durchgeführt haben, wäre ich daran interessiert, was sie bei Ihnen bewirkt haben. Mir haben sie unendlich geholfen, mich besser in meinem Körper zu fühlen und meine Musik besser auf der Bühne zu präsentieren. Vielleicht haben Sie sogar Lust, mir ein paar Zeilen über Ihre Eindrücke zuzuschicken unter

eva.leonardy@gmx.de oder über meine Webseite www.musikerstress.de

Ich bin gespannt über die Erkenntnisse. Inzwischen werde ich auf dem Gebiet von Muskelarbeit, Energie und Musik weiterforschen und bin gespannt, wohin es mich noch führen wird.

Vielleicht bis bald
Ihre

Eva Maria Leonardy

Weiterführende Literatur:

John F. Thie: „Gesund durch Berühren“

John F. Thie, Matthiew Thie: „Touch for Health“

John Diamond “Die heilende Kraft der Emotionen“

Fortbildungskurse an der Internationalen Kinesiologie Akademie Frankfurt,

Fortbildungskurse am IAK Institut für Angewandte Kinesiologie Freiburg, Kirchzarten