

Inhalt

Vorwort von Eckart Altenmüller	11
Hinführung	15
Über meine Motivation, dieses Buch zu schreiben	15
Über die Herausforderung, dieses Buch zu schreiben	16
Mein pädagogisch-therapeutisches Besteck	18
Was erwartet mich als Leser?	19

Teil I: Das Üben üben

1. Einleitung	23
Musikmachen – eine Bewegungskunst	23
Stereotype und ihre Ursachen	23
Gestalt	23
Bewusstwerdung	25
Sensomotorik	25
Missverständnisse	26
Ängste	27
Lösungs- statt ergebnisorientiert üben	27
Gut genug!? Die Affinität zu den 100 Prozent	29
Überfordert – unterfordert	30
2. Übungen	33
Fragen über Fragen! Oder: Die Bedeutung des »Wie«	33
Die genau passende Antwort	33
Externe Schauplätze beim Üben	34
Bereitschaft	34
Bodenkontakt	35
Gesammelt in der Körpermitte	39
Sitzen und Stehen – mein Bezug zum Raum	45
Eine Übung beenden	52
Zeit	52
Vorbereitung für Bläser und Sänger	53
Ansatz ist Atem ist Haltung	53
Nicht nur für Bläser und Sänger	60
Haltung – Raum – Klang	64

Selbstbild	68
Singen – think big!	70
Disposition	70
Singe ich noch oder spreche ich schon?	71
3. Feinmotorik	73
Kraft	73
Handgebrauch	74
Supination und Pronation	84
Die offene Hand	86
Der Daumen	87
Anregungen für verschiedene Instrumente	88
Bereit, etwas zu berühren	93
Feinmotorische Übungen am Klavier für alle Instrumente	94
Fühlend hören – das Erleben des Rückreflexes	95
Schwebende Hände	101
Einspielen	102
4. Üben – Vorbereitung auf die Bühne	103
Üben – Spielen – Vorspielen	103
Alles Psycho!?	104
Die Bühne – Brennglas des Lebens	105
Aus der Ohnmacht zum Selbstmanagement	106
Kontext der Beziehung	107
Grenzen	110
Musikmachen ist menschlich	113
Wo spielt die Musik?	114
Vom Spielen zum Vorspielen	115
Auswendig spielen	116
Die Angst vor der Angst	117
Mir selbst eine Fassung geben	118
Ausdrucksbewegungen	120
Betablocker	121
Zurück zur ersten Liebe	121
5. Das Gehirn – Spiegel meines Lebens	123
Wissenswertes zur Neurophysiologie der Bewegungssteuerung	123
Vorstellungen	125
»Schokolade« oder: Das Ziel des Übens ist Vergessen	126
Umlernen	126

Nicht nur bei dystonischem Tremor: berühren und bewegen	232
Das Ziel der Bewegung bedingt die Funktion	234
Reorganisation der Antagonisten	238
Dem Pinzettgriff auf der Spur	240
Schwäche	242
Wider die Stoppmuster – nicht isolieren!	243
Positionieren	244
Zielfotos	246
Das »unverbundene Gefühl«	246
Unwillkürliches Heranziehen einzelner Finger	250
Intensivieren und desorganisieren	251
Schicht 4: Der Umgang mit dem Muster von Aufmerksamkeit	253
»Licht aus«	254
Schicht 5: Die Verkörperung von Intensität	256
Vibrato	257
Den Blick weiten	260
Ein günstiger Rahmen	260
Besondere Begleitung und Achtsamkeit	260
Motiv	261
Selbstvertrauen	261
Zum Schluss	263
Ausblick	264
Es geht weiter	264
Anhang	265
Literatur zur Dispokinesis	265
Literaturauswahl zur Formativen Psychologie	265
Sonstige verwendete Literatur	265
Die abgebildeten ergonomischen Hilfsmittel und ihre Bezugsquellen	266
Danksagung	267