

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
I Grundlagen	15
<i>Claudia Spahn</i>	
1 Trainingsorientierte Leistungs- und Gesundheitsförderung bei Musikern	17
1.1 Begriffe der Leistungs- und Gesundheitsförderung	17
1.2 Modell der trainingsorientierten Leistungs- und Gesundheitsförderung	18
1.3 Koordinative, konditionelle und persönlichkeitsbezogene Fähigkeiten	20
2 Schwerpunkte der Leistungs- und Gesundheitsförderung in den einzelnen körperorientierten Methoden für Musiker	23
2.1 Methoden-übergreifende Gemeinsamkeiten	23
2.2 Gruppierung der Methoden nach Schwerpunkten der Leistungs- und Gesundheitsförderung	25
Literatur für Teil I Grundlagen	27
II Körperorientierte Ansätze	29
3 Einführung und Überblick (Claudia Spahn)	31
3.1 Entstehungszeit der Ansätze	31
3.2 Die Gründerinnen und Gründer der Methoden	33
3.3 Geographische Herkunft der Methoden	33
3.4 Wahl der Methode	33
3.5 Kombination und Planung körperorientierter Ansätze und Aktivitäten	35
4 Feldenkrais-Methode (Barbara Noé)	39
4.1 Entstehung und Konzept	39
4.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	46

4.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	47
4.4	Übungen	54
4.5	Fazit für Musiker	62
	Praktische Hinweise	62
	Literatur	63
5	Ideokinese (Wolfgang Steinmüller)	65
5.1	Entstehung und Konzept	65
5.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	71
5.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	73
5.4	Übungen	75
5.5	Fazit für Musiker	84
	Praktische Hinweise	84
	Literatur	84
6	Alexander-Technik (Dirk Hausen)	87
6.1	Entstehung und Konzept	87
6.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	91
6.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	92
6.4	Übungen	96
6.5	Fazit für Musiker	101
	Praktische Hinweise	101
	Literatur	101
7	Das Konzept Schlaffhorst-Andersen (Dorothea Gädke)	103
7.1	Entstehung und Konzept	103
7.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	108
7.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	111
7.4	Übungen	114
7.5	Fazit für Musiker	121
	Praktische Hinweise	121
	Literatur	121
8	Ilse Middendorf – Der Erfahrbare Atem (Sabine Seidel)	123
8.1	Entstehung und Konzept	123
8.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	127
8.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	129
8.4	Übungen	132
8.5	Fazit für Musiker	138
	Praktische Hinweise	138
	Literatur	139
9	Qigong (Evemarie Haupt)	141
9.1	Entstehung und Konzept	141
9.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	143
9.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	143

9.4 Übungen	147
9.5 Fazit für Musiker	152
Praktische Hinweise	152
Literatur	152
10 Autogenes Training (Claudia Spahn)	155
10.1 Entstehung und Konzept	155
10.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	158
10.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	160
10.4 Übungen	163
10.5 Fazit für Musiker	168
Praktische Hinweise	168
Literatur	168
11 Progressive Muskelrelaxation (Claudia Spahn)	171
11.1 Entstehung und Konzept	171
11.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	173
11.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	174
11.4 Übungen	175
11.5 Fazit für Musiker	180
Praktische Hinweise	180
Literatur	180
12 Dispokinesis (Regine Neubert)	183
12.1 Entstehung und Konzept	183
12.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	187
12.3 Erfahrungsnachweis und Erfahrungen mit der Dispokinesis bei Musikern	190
12.4 Übungen	192
12.5 Fazit für Musiker	197
Praktische Hinweise	197
Literatur	197
13 Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach (Irene Spirgi-Gantert)	199
13.1 Entstehung und Konzept	199
13.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	201
13.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	203
13.4 Übungen	206
13.5 Fazit für Musiker	211
Praktische Hinweise	211
Literatur	211
14 Aikido (Stefanie Liedtke)	213
14.1 Entstehung und Konzept	213
14.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	216
14.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	217
14.4 Übungen	218

14.5 Fazit für Musiker	225
Praktische Hinweise	225
Literatur	226
15 Yoga (Franziska Stadler)	227
15.1 Entstehung und Konzept	227
15.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	230
15.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	232
15.4 Übungen	234
15.5 Fazit für Musiker	239
Praktische Hinweise	239
Literatur	239
16 Tanz (Claudia Spahn)	241
16.1 Musik und Tanz	241
16.2 Klassisches Ballett und Modern Dance	242
16.3 Stepptanz	246
16.4 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	247
16.5 Fazit für Musiker	248
Praktische Hinweise	248
Literatur	248
17 Pilates (Cornelia Berberich)	249
17.1 Entstehung und Konzept	249
17.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	250
17.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	252
17.4 Übungen	254
17.5 Fazit für Musiker	261
Praktische Hinweise	261
Literatur	261
18 Gyrokinesis® (Emma-Louise Jordan)	263
18.1 Entstehung und Konzept	263
18.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	264
18.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	265
18.4 Übungen	266
18.5 Fazit für Musiker	271
Praktische Hinweise	271
Literatur	271
19 Sport (Ulf Henrik Göhle)	273
19.1 Sport, Training und Gesundheit	273
19.2 Sport für Musiker – Nutzen und Risiken	279
19.3 Musikerfreundliche und weniger geeignete Sportarten	280
19.4 Training im Fitnessstudio	282
19.5 Fazit für Musiker	287

Praktische Hinweise	288
Literatur	288
20 Nordic Walking (Nicole Lux)	291
20.1 Entstehung und Konzept	291
20.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	292
20.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	296
20.4 Übungen	299
20.5 Fazit für Musiker	304
Praktische Hinweise	304
Literatur	304
Die Herausgeberin	305
Kurzvitae der Mitautorinnen und Mautoren	307
Sachwortverzeichnis	313