

# Musikerbeschwerden aus westlicher und östlicher Sicht

Wege der Traditionellen Chinesischen  
Medizin und dem Qi Gong

## Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Die Erkenntnisse der Medizin, auch innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin, unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Marika Jetelina hat als Autorin dieses Werkes sehr viel Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben dem jetzigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Leser und Benutzer dieses Werkes jedoch nicht, die Angaben dieses Buches sorgfältig zu überprüfen und seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen.

Das Buch dient dazu, sich mit der Thematik vertraut zu machen und die innere Struktur zu erkennen. Das Buch kann deshalb eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung eines erfahrenen Lehrers nicht ersetzen. Es wird jedoch eine wertvolle Hilfe beim Erlernen der Thematik darstellen.

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften an:

THEWS Verlag books & music, Großwiesenstr. 16, D-78591 Durchhausen

## Inhaltsverzeichnis

Produktionshinweis	Seite 2
Widmung	Seite 3
Inhaltsverzeichnis	Seite 4
Vorwort	Seite 6
Grundaspekte des analytischen Denkens zur Körperhaltung	Seite 8
Chinesisches Denkmodell im heutigen Verständnis	Seite 14
Der Stress-Aspekt	Seite 20
Grundwissen zur Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite 22
Medizinisches Basiswissen der TCM	Seite 33
Das Meridiansystem	Seite 35
Das Zang Fu System in der chinesischen Medizin	Seite 39
Hierarchie der Organe	Seite 41
Die fünf Wandlungsphasen	Seite 43
Die Zahl „Fünf“, chinesisch „Wu“	Seite 45
Das Zuordnungsmodell	Seite 46
Qi Gong	Seite 47
Die Philosophie um Qi	Seite 48
Das Wesen des Qi Gong	Seite 50
Arten von Qi Gong	Seite 54
Überlegungen zum medizinischen Qi Gong	Seite 56
Krankheitsursachen im multikausalen Konzept	Seite 58
Naturheilkundliche Betrachtung des Westens - Osteopathie	Seite 65
Osteopathie - das Cranio-Sacrale System	Seite 68
Was das instrumentale Musizieren mit sich bringt	Seite 70
Körperhaltung am Instrument sowie Sitz- und Stehhaltung	Seite 72
Instrumentenhaltung in kurzer Analyse	Seite 77
Haltemuster bestimmter Instrumente	Seite 80
○ Klavierspieler	Seite 81
○ Blockflöte	Seite 85
○ Querflöte	Seite 88
○ Saxophon	Seite 89
○ Posaune und Trompete	Seite 92
○ Akkordeon	Seite 93
○ Gitarre	Seite 96
○ Violine / Viola	Seite 98
○ Violoncello	Seite 100
○ Kontrabass	Seite 101

Das lange Sitzen und die Folgen	Seite 102
Rückenschmerzen und Muskelverspannungen	Seite 105
Fingerfertigkeit und Sehnenscheidenentzündungen	Seite 110
Zusammenfassung der Fehlbelastungen beim Musizieren	Seite 111
Das Konzept zur Verbesserung der Beschwerden	Seite 116
Ganzheitliche Betrachtungsweise	Seite 117
Umfrage zu Musikerbeschwerden	Seite 118
Vorbeugende Maßnahmen - intellektuelle Herangehensweise	Seite 120
Lampenfieber	Seite 124
Konzentrationsschwäche oder auch die Unlust beim Üben	Seite 127
Gehör und Augen	Seite 128
DVD Praktischer Teil - Einleitung	Seite 130
Bewegungsapparat - „Skelett Qi Gong“ (Bewegtes Qi Gong)	Seite 132
Zur Entspannung - „Fließendes & Meditatives Qi Gong“	Seite 134
Fehlerhaftes Üben	Seite 135
Schlusswort	Seite 136
Musikerbeschwerden in der naturheilkundlichen Praxis	Seite 137
Übungsbeschreibung zur DVD	Seite 138
○ Skelett Qi Gong	Seite 141
○ Fließendes Qi Gong	Seite 148
○ Meditatives Qi Gong	Seite 152
○ Kombinierte Sequenzen	Seite 155
Lebenslauf Marika Jetelina	Seite 156
Kontaktdaten	Seite 158
weitere Publikationen von Marika Jetelina	Seite 159

## Lebenssubstanzen

Das Aufregende an der chinesischen Medizin ist, dass neben der materiellen Struktur/Existenz auch weitere Aspekte diskutiert werden. Diese werden oft als Lebenssubstanzen beschrieben.

Wir kennen folgende Lebenssubstanzen:

- Qi, das Aktivpotential
- Jing, die Konstitution
- Xue, das Blut
- Yin Ye, die Körperflüssigkeiten
- Shen, der Geist

Neben den Organen und den Meridianen müssen diese Lebenssubstanzen in einem harmonischen Gleichgewicht stehen. Die Lebenssubstanzen müssen ausreichend vorhanden sein und dürfen sich weder anhäufen noch stagnieren, sie müssen frei fließen.

Bei Fehlfunktion der Organe oder bei Stagnation kann die Umwandlung dieser Substanzen behindert werden, und es entstehen pathologische Substanzen.

## Struktur der Meridiane

Die Theorie der Meridiane bildet ein weiteres therapeutisches Fundament in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sowohl Physiologie als auch die Pathologie lassen sich über deren Verständnis regeln.

Huang Di, der Gelbe Kaiser sagt:

„Der Mensch lebt und Krankheiten brechen aus... sowohl der Unerfahrene als auch der Meister müssen stets mit den Meridianen beginnen“.

Die Meridiane leiten Qi und Blut, denn sie sind mit den inneren Organen in Verbindung und stellen ein komplexes Netzwerk dar.

## Pathologie der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Krankheitsursachen, chinesisch „Bing Yin“, sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin genauestens gegliedert.

Man unterscheidet zwischen

- den äußeren, chinesisch „Bai Yin“
- den inneren Ursachen, chinesisch „Nei Yin“

Des Weiteren gibt es noch die sonstigen Ursachen, die weder äußere noch innere Faktoren sind, chinesisch „Bu Nei Bu Wai Yin“. Hier werden Beschwerden durch Fehlhaltung eingegliedert.

Wir kennen somit folgende pathogene Faktoren

- äußere pathogene Faktoren
- innere pathogene Faktoren
- sonstige pathogene Faktoren

Der menschliche Organismus steht in einer wechselseitigen Beziehung mit seiner Umwelt. Haut und Lunge bilden dabei die äußere Hülle und die Hautporen, Mund und Nase die Körperöffnungen. Durch die Körperöffnungen, die Sinne oder Sinnesöffnungen sowie durch die Aktion des Einzelnen tritt der Mensch in Kontakt mit seiner Außenwelt/Umwelt. Äußeres kann eindringen und Inneres nach außen dringen.

Ist diese wechselseitige Verbindung gestört, kann ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang entstehen und damit auch Krankheit.

Dies kann geschehen, wenn durch das Einwirken bestimmter Krankheit bedingender Faktoren die Meridiane, Yin und Yang, Qi und Blut in ihrem Verhältnis von Fülle und Leere, Hitze und Kälte verändert werden.

Liu Yin, die sechs bösen äußeren kosmobiologischen Einflüsse:

- Wind, chinesisch „Feng“
- Kälte, chinesisch „Han“
- Hitze, chinesisch „Re“
- Sommerhitze, chinesisch „Huo“
- Feuchtigkeit, Chinesisch „Shi“
- Trockenheit, Chinesisch „Zhi“

In der Traditionellen Chinesischen Medizin, die mehr als 5000 Jahre alt ist, gibt es unterschiedliche Systeme, um Krankheiten zu beschreiben.

Da man zur damaligen Zeit keine Untersuchungsmethoden wie heute besaß, zum Beispiel Laborbilder, CT, MRT oder Röntgen, musste man sich anderweitig helfen. Hierbei wurden Krankheitszeichen in Beziehung zur Umwelt gesetzt, um sich ein Erklärungsmodell zu schaffen.

Dennoch hat man es geschafft, ein in sich geschlossenes, begründbares, medizinisches System zu bilden.

Die Terminologie ist allerdings eine andere als hier im Westen. Die Definition der Krankheitsursachen und deren Zusammenhänge unterscheidet sich von unserer westlichen Denkweise.

Grundsätzlich müssen wir uns erst einmal auf das chinesische Denken einlassen, welches versucht, alles in Beziehung zu setzen.

Die wesentlichen Systeme der Traditionellen Chinesischen Medizin sind:

- Meridiansystem, das System der Energiebahnen
- „Zang Fu“, die chinesische Organtheorie
- „Wu Xing“, die Fünf Wandlungsphasen / Fünf-Elemente-Lehre

Die Frage, die sich nun stellt ist: Können sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin als auch die westliche Medizin miteinander kombiniert werden? Es ist durchaus möglich, beide Systeme „westlich und östlich“ zu kombinieren und ergänzend zu betrachten!

Es handelt sich lediglich um ein beschreibendes „Modelldenken“. Für die theoretische Diskussion um die chinesische Medizin wird häufig das Modell der „Fünf Wandlungsphasen“ verwendet, da es für den fremden Betrachter etwas schneller und einfacher zu verstehen ist. Einfach formuliert gehen die Wandlungsphasen davon aus, dass alles in Beziehung steht.

Die Betrachtung der Körperstruktur kann wie folgt dargestellt werden:

Struktur und Funktion stehen in Abhängigkeit zueinander.

Die Funktionsweise des Körpers ist als eine Einheit zu betrachten. Jede Wahrnehmung, jede Bewegung, jede Reaktion wird vom Nervensystem im ganzen Körper in Sekundenschnelle registriert und entsprechend verarbeitet. Daher sollte man sich bei der Körperbetrachtung oder bei bestehenden Beschwerden nie nur auf ein Symptom konzentrieren, sondern den gesamten Körper in die Überlegungen zur vorliegenden Anatomie<sup>18</sup>, Physiologie<sup>19</sup> und Pathologie<sup>20</sup> einbeziehen.

Der Körper agiert immer als ganzes Funktionsmodell: Wird ein Arm zum Beispiel durch Instrumentenspiel, Computerarbeit oder auch einfach durch Stricken immer wieder beansprucht, reagiert der gesamte Körper darauf mit Ausgleichsmechanismen - den sogenannten Kompensationsmechanismen, das heißt mit muskulärer Anspannung sowie Gegenspannung, Stoffwechselreaktionen, Hormonreaktionen und Gewebeveränderungen. Wenn die Haltung als belastend empfunden wird und das zentrale Nervensystem dies als Stressfaktor einstuft, produziert der Körper Stresshormone (z.B. Cortisol), um den Stress zu verarbeiten.

Kompensationsmechanismen können individuell gesehen unterschiedlich lange vom Körper aufrecht erhalten werden. Bei zu langer Überbeanspruchung können die betroffenen Strukturen und deren Kompensationsmechanismen den Ausgleich nicht schaffen, und es kommt zu strukturellen Veränderungen bis hin zu Stoffwechselstörungen, Hormonstörungen und Organbeschwerden.

Strukturelle Änderungen sind zum Beispiel:

- Aufgrund der Verkürzung der Muskulatur
  - Zug an Gelenken und knöchernen Strukturen
  - Gelenke drehen aus ihrer natürlichen Position
  - Drehung der Wirbel

<sup>18</sup> Anatomie ist die Lehre vom Körperbau

<sup>19</sup> Physiologie ist die Lehre der Körperfunktionen

<sup>20</sup> Pathologie ist die Lehre der Krankheitsursachen

## *Haltemuster bestimmter Instrumente*

Jedes Instrument hat typische Haltungsmuster. Diese gilt es zuerst zu analysieren und gegebenenfalls Techniken zu entwickeln, um Problemhaltungen entgegenzuwirken. Hier wäre es wünschenswert, ähnlich wie beim Sport, vor und nach dem Musizieren entsprechende Techniken anzuwenden, um die Muskulatur und auch die inneren Organe auf das Instrumentenspiel vorzubereiten.

Oft hat man selbst das Bedürfnis sich während einer langen Orchesterprobe zu strecken oder die Beine zu vertreten... Hier ist natürlich eine strukturierte Bewegungsfolge für alle Körperteile angebracht.

Ein kurzes Movement vor der Übungsstunde ist genauso wichtig wie Streckungen nach der Stunde und die Entspannungsförderung für zwischendurch - gerade auch im Hinblick auf den Auftritt. Lernt das Gehirn und sein Körper Bewegungsmuster, die ihm helfen, seine Spannungen abzubauen, kann er diese auch effizienter in einer erschwerten Situation abrufen - wie zum Beispiel vor oder während eines Auftritts.

Schauen wir uns folgende Instrumente an:

- Klavier
- Blockflöte
- Querflöte
- Saxophon
- Posaune
- Trompete
- Akkordeon
- Gitarre
- Streicher
  - Violine
  - Violoncello
  - Kontrabass



Jede Qi Gong Übung hat seinen eigenen Charakter. Sie wirkt sowohl auf körperliche Strukturen als auch auf energetische Zustände. Sie dehnt und entspannt gleichermaßen bestimmte Strukturen und befreit daraufhin Körper und Geist von energetischen Stauungen.

Wir praktizieren bei den Qi Gong Übungen immer 4 Phasen:

- Ruhen in der Ausgangsposition
- Einatmung
- kurzes Halten der Atmung
- Ausatmung

Diese vier Phasen üben wir sehr bewusst und langsam aus. Während dieser Phasen wird parallel die aktive Qi Gong Übung ausgeführt.

Durch die Einatmung nehmen wir frische Energie in Form von Sauerstoff (O<sub>2</sub>) auf und leiten die verbrauchte Luft - in Form von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) - über die Ausatmung aus. Eine Balance zwischen Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt ist für den gesamten Körperstoffwechsel von außerordentlicher Wichtigkeit!

Wir achten zusätzlich auf entsprechende Rahmenbedingungen:

- bequeme Kleidung (frei von Synthetik)
- enger Bodenkontakt (keine Turnschuhe mit dicken Gummisohlen)
- Ablegen von Schmuck und Uhren
- Ruhe in der Umgebung
- Zufuhr von frischer Luft
- Zufuhr von natürlichem Licht
- Wir nehmen uns eine bestimmte Zeitspanne vor, nicht nur „ein paar Minuten mal Qi Gong machen“...
- Wir überlegen vorher, welche Übungen angebracht sind und welche Körperpartien zu diesem Zeitpunkt bedürftig sind.
- Wir üben immer mit voller Konzentration.

Am besten ist es draußen in freier Natur zu üben, in Sommermonaten barfuß. Die Morgenstunden eignen sich besser als späte Abendstunden.

Wir beginnen jede Qi Gong Einheit mit einer einstimmenden Ruhephase, die nur aus Atmen besteht, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, aus dem bewegten Alltag in eine andere Wahrnehmungsebene zu gelangen. Diese Übergangsphase ist sehr wichtig. Wir achten auf gleichmäßig verteilte Ein- und Ausatmung.

Die Länge dieser Einstimmungsphase gestalten wir nach Bedarf individuell zwischen 1 - 5 Minuten. Hierzu eignet sich ergänzend auch das 5 Minuten Qi Gong (siehe DVD).

## Sprachregelung - die Terminologie

Lassen Sie sich nicht von der chinesischen Sprachregelung erschrecken!

Begriffe wie:

- „Qi wecken“
- „Himmels Qi herunter holen“
- „Mittleren Dan Tian kontrollieren“

entspringen der Erlebniswelt der chinesischen Bevölkerung. Diese lebt in einem mythologisch-spirituellen Raum, geprägt durch unterschiedliche philosophische Richtungen.

Zudem benutzt die chinesische Bevölkerung eine „Bildsprache“ in ihrem Schriftbild / Schriftzeichen und somit entwickelte sich über die Jahrhunderte mehr ein bildliches / bildhaftes Verständnis für die Dinge. Wir könnten die Begriffe natürlich auch westlich neutral definieren, dies würde aber auch etwas vom Reiz des Neuen und Unbekannten einbüßen. Lassen Sie sich also auf die Sprachregelung ein und beginnen mit etwas Neuem!

Kleines Beispiel:



Hier sehen wir das Schriftzeichen für „Han-Kälte“.

Es gibt zwei Interpretationen des Schriftzeichens: Die erste sieht hier ein Haus mit einem eigenen Brunnen, und da dieser drinnen im Haus ist, würde er im Winter nicht zufrieren. Die zweite Interpretation beschreibt ein Bett in einem Haus, in dem sich zwei Menschen gegenseitig wärmen.

## DVD: Übungen für den Bewegungsapparat „Skelett Qi Gong“ (Bewegtes Qi Gong)

Bei den folgenden Übungen müssen wir berücksichtigen, dass Körperstrukturen - vor allem im Bewegungsapparat - blockiert sein können. Daher reicht es nicht aus, diese nur zu entspannen, sondern wir müssen sie vorher sanft mobilisieren, das heißt, aktiv dehnen, damit wir dann die Energie fließen lassen können.

Somit ist es erforderlich, die Übungen mit entspannendem Charakter mit Übungen für den Bewegungsapparat sinnvoll in einer Sequenz zu kombinieren. Es macht wenig Sinn, ausschließlich Übungen mit meditativem Charakter auszuüben, denn dann entspannt man bis zur Blockade und nicht weiter.

Aktive Übungen für den Bewegungsapparat sind unentbehrlich für die Mobilisierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte!

Skelett Qi Gong Übungen können angewandt werden bei:

1. körperliche Anspannung
2. psychische Anspannung
3. geistige Anspannung

Im Einzelnen können thematisiert werden:

- Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat durch zu langes Sitzen oder Stehen sowie durch einseitige Bewegungen oder Haltemuster
- Körpersteife
- Muskelhartspann
- Müdigkeit
- Schweregefühl
- Muskelkater
- Muskelkrämpfe
- Körperschmerzen

## Zur Handhabung

Die beiliegende DVD enthält Qi Gong Übungen, welche präventiv verwendet werden können, um diversen Beschwerden vorzubeugen oder auch bestehende Beschwerden positiv zu beeinflussen. Sie vereinen stets die Bewegung im Sinne einer Mobilisierung bestimmter Strukturen, die speziell auf spezifische Körperbereiche abgestimmt ist, zusammen mit der richtigen Atmung und fokussierter Konzentration in ein medizinisch energetisches Gesamtkonzept.

Das Konzept der DVD basiert auf den Komponenten:

sehen - lesen - fühlen

Sie sehen die Übung über den Bildschirm, Sie lesen die Beschreibung und schließlich fühlen Sie die Bewegung, indem Sie diese selbst ausführen.

Am besten lernt man die Übung, indem man diese 2-3x nur anschaut, dazu die Beschreibung liest, auf verschiedene Aspekte achtet und erst dann aktiv mitmacht.

Die folgenden Beschreibungen der Übungen sind in einer kurz gehaltenen Schreibform verfasst, damit man mit der DVD die Übung gut verfolgen kann. Die Anweisungen zu den Drehrichtungen in den Texten wurden passend zu den Übungen auf der DVD beschrieben.

Die Übungen ersetzen keinesfalls eine notwendige Therapie, daher sollte bei bestehendem Beschwerdebild ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Produzenten dieser DVD keine Verantwortung für eventuell auftretende Verletzungen übernehmen, die bei der Ausübung dieser Übungen auftreten können.

Legende zur DVD:



Film ganz abspielen



Einzelkapitel aufrufen

Über Benutzen der Einzelkapitel lässt sich die DVD am besten schauen. Die Nummern der folgenden Übungen entsprechen denen auf der DVD.