

Doris Glanzl (IGP. 2004)

## **Körperbewusstsein und Gitarrespiel**

Das klassische Gitarrespiel erfordert körperliche Verhaltensweisen, die auf Dauer zum einen zu gesundheitlichen Schäden führen und zum anderen den musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten im Wege stehen können. Die Diplomandin arbeitet den inneren Zusammenhang von Körperbewusstheit und körpertechnischem Know-how heraus. Im Mittelpunkt stehen die Fokussierung ausgewählter körpertechnischer Methoden sowie gezielte, beim Gitarrespiel hilfreiche Übungen. Im Einzelnen geht es um die traditionelle Gitarrenhaltung, insbesondere im Sitzen, und um die typischen Probleme vor allem für die Wirbelsäule, aber auch für den Körper insgesamt. Erörtert werden auch die Vor- und Nachteile von Hilfsmitteln und Problemlösungsversuchen wie Fußschemel oder Stativ bzw. von Möglichkeiten der verbesserten „Körperorganisation“ durch Balance und Bewegung. Ein weiteres Kapitel wendet sich der mentalen Seite der Körperhaltung zu, etwa der Wahrnehmungsfähigkeit und des Verhältnisses von Selbstbild und Realität. Hierzu werden praxisbezogene Übungen ausgearbeitet und reflektiert.

*Franz Niermann*