

ARBEITSBLATT 10

ÜBUNG: AUFFÜHRUNGEN MENTAL VORBEREITEN ¹

Übungen zur positiven Visualisierung wie diese eignen sich besonders vor dem Schlafengehen. Probiere diese zum Beispiel für einige Nächte vor einem wichtigen Konzert aus, um Angst und Stress loszulassen und eine positive Erwartung zu erzeugen.

Schritt 1: Das Szenario aufbauen

Berühre leicht deine Stirnseiten mit dem Zeige- und Mittelfinger jeder Hand und ebenso die Schläfen, wobei der Daumen jeder Hand den Ringfinger berührt. Gehe in dieser Haltung das gesamte Stück oder Programm durch. Lese die Noten und imaginiere, wie du sie spielst. Nimm die in dir aufsteigende Nervosität wahr.

Schritt 2: Das Szenario, das auftaucht

Wiederhole diese Prozedur und imaginiere die Aufführung so lebhaft wie möglich. Lasse alle auftauchenden Details zu – positive wie negative. Stelle dir die gesamte Situation vor, so wie sie vor dir auftaucht: die Menschen um dich herum, wie du dich fühlst, wie du klingst, den Raum, die Reaktionen der Menschen und deine eigenen Reaktionen

Schritt 3: Das optimale Szenario

Wiederhole die Übung nochmals. Dieses Mal stelle dir genau das vor, was du dir wünschst. Imaginiere alle Details: wie es sich anfühlt zu spielen, die großartigen Reaktionen des Publikums

ÜBUNG ZUR INTEGRATION DER HIRNHEMISPHERÄN

Eine Voraussetzung für gutes Üben ist, dass die beiden Hirnhemisphären über das Corpus callosum (den Hirnbalken) miteinander verbunden sind und kommunizieren. Der beste Weg, diese Verbindung zu stimulieren, sind Bewegungen, die beide Körperhälften (und damit auch beide Hirnhälften) gleichzeitig beanspruchen. Aus diesem Grund sind Laufen, Gehen und Schwimmen nicht nur gut für deinen Körper, sondern auch für dein Gehirn. Überkreuzbewegungen sind wirkungsvoll, wenn du zu Musik tanzt. Wenn du mit dem Fuß den Takt schlägst, während du spielst, mache es abwechselnd mit beiden Füßen.

Überkreuzbewegungen

Hebe stehend ein Bein und klopfe mit der jeweils entgegengesetzten Hand auf das Knie, dann umgekehrt. Setze diese Übung für einige Minuten rhythmisch und energiegeladen fort.

Variationen

Klopfe hinter deinem Rücken mit der jeweils entgegengesetzten Hand auf deine erhobene Fußsohle. Wechsele mit jedem Klopfen die Seiten.

Strecke ein Bein nach vorn aus und hebe dazu den entgegengesetzten Arm. Dann andersherum.

Die liegende Acht

Zeichne mit ausgestreckten Armen und zusammenliegenden Handflächen »liegende Achten« in die Luft. Mache dabei möglichst große Bewegungen mit deinem ganzen Körper. Wenn du die Körpermitte passierst, wechselst du von einer Hirnhemisphäre zur anderen.



¹ Übung »Emotional Stress Release« aus der angewandten Kinesiologie