

# **Verletzungsgefahr beim Gitarrespielen!**

## **– Wie schützt Du Dich?**

### **1. Vor dem Spielen aufwärmen!**

Vor dem eigentlichen Spielen/Üben von Stücken etc. zuerst mit geeigneten Übungen aufwärmen. Die Muskeln & Sehnen sind in dieser Phase besonders empfindlich, kalte Muskeln sind verletzungsanfälliger (Zerrungen etc...).

Du merkst, daß Du Dich besser aufwärmen solltest, wenn Du beim ersten Spielen des Tages direkt in dem Spieltempo beginnst, mit dem Du gestern mit gut eingespielten Händen geendet hast.

Du spürst, wenn Du so einen „Kaltstart“ machst nach kurzer Zeit meist ein Kribbeln in den Händen & Armen. Dies zeigt beginnende Verspannungen an. Wenn Du jetzt weiter machst, übst Du im harmlosesten Fall Verspannungen ein – d.h., Du gewöhnst Dich an verspanntes Spielen (was Dich daran hindert jemals richtig frei beim Gitarrenspiel zu sein).

Im schlimmsten Fall kann üben mit Verspannungen zu Sehnenscheidenentzündungen und Ähnlichem führen – deshalb IMMER gut Aufwärmen!

Erst gut aufgewärmt sind die Muskeln und Sehnen frei für (anstrengungslose) Höchstleistungen und Du bist geschützt vor Krankheiten, wo Du eventuell wochenlang nicht mehr spielen kannst – willst Du das??

In meinen Video Online Kursen [„Gitarre von Anfang an“](#) und [„Ernesto's E-Gitarren Basics“](#) zeige ich geeignete Übungen zum Aufwärmen (s. [www.gitarrenlinks.de](http://www.gitarrenlinks.de)).

### **2. Konditionsaufbau:**

Zusätzlicher positiver Nebeneffekt des schonenden, sich täglich wiederholenden 15 – 30 minütigem Aufwärmprogramm ist eine super Kondition, die Du im Laufe der Zeit gitarrenspielhilfreich in Deinen Muskeln & Sehnen & Bewegungsabläufen aufbaust.

### 3. Wann entspannen?

- Besonders in der Aufwärmphase vor dem ersten Spiel am Tag oder nach einer Pause von mehreren Stunden. Alle 30 Sekunden bzw., wenn Du spürst, daß irgendwo eine Verspannung im Anzug ist...
- Wenn Du warmgespielt bist, entspanne trotzdem prophylaktisch vor und besonders nach jeder größeren Anstrengung. So kontrollierst Du auch nochmal, wie es sich anfühlt locker zu sein, es schult Dich, bewußt auch beim Spielen locker zu sein.
- Beim Spielen immer bewußt möglichst auf lockere Hände, Arme & Schultern achten. Nutze jede Minipause im Stück, um kurz zu entspannen.
- Sobald Du beim Üben eine Verspannung spürst, mache direkt eine PAUSE. Üben mit verspannten Händen ist sehr schädlich:
  - a) Verletzungsgefahr
  - b) bewußtes Akzeptieren von Verspannungen beim Spiel verhindert Spitzenleistungen – verspannte Hände können sehr schlecht schnell & frei spielen.

### 3. Wie entspannen?

- Arme & Hände locker neben dem Körper hängen lassen. Ein bißchen Ausschütteln der Gelenke ist nützlich (Hand-, Ellenbogen- & Schultergelenke). Leicht schaukelnde Bewegung von Armen & Schultern.
- Kopf & Schultern locker nach vorn hängen lassen. Alles locker lassen, die Entspannung genießen!!
- Die Gesichtsmuskulatur auch völlig locker lassen. Das hilft Dir auch beim Spielen sehr, Dich auf permanente Lockerheit zu konzentrieren.

### 4. Die Atmung!

Atme beim Entspannen tief ein und dann lass die Luft, wie bei einem Seufzer, locker aus den Lungen „fallen“. Die Einatmung versorgt den Körper und besonders das Gehirn mit frischem Sauerstoff und damit ENERGIE.

Durch die lockere Ausatmung lässt Du auch MENTAL alle Verspannungen los. Du fühlst Dich besser, Du bekommst gute Laune und wieder Lust, Neues zu lernen. Es macht Dich geistig offener & wacher – probier es aus!

Natürlich auch beim Spielen ist lockere, tiefe und ruhige Atmung sehr hilfreich. Du spielst dann auch viel entspannter, wenn Du gut atmest. Du bist freier, Dich auf musikalische Dinge zu konzentrieren wie, schöner Vortrag, FEELING & Dynamik.

Entspannt sein + Gute Atmung = Gute Energie = Gute Gesundheit =  
Gutes Gitarrespiel 😊 !

## 5. Woran merke ich, daß ich gefährlich in Richtung Überlastung übe?

- Ich bin plötzlich bei einer Übung/einem Stück super ehrgeizig und will es noch heute sehr schnell spielen können.
- Ich bin mit den Gedanken und meinem Körpergefühl nicht in der Gegenwart, sondern sehe mich als Gitarrenking (oder Gitarrenqueen ;-)) von Allen wegen meiner Virtuosität bewundert (Träumen ist schon erlaubt & wichtig, aber fühle, was Du JETZT deinem Körper zumuten kannst! Wachsen wird er schon, aber gib ihm Zeit!)
- Ich bin so mit meinen Gedanken abgelenkt, daß ich nicht auf Verspannungen achte. FÜHLE immer wieder in Deine Hände, Arme, Schultern & Rücken ob Alles locker ist. Für kurze Zeit kann & darf man sich mal im Spiel verlieren, aber kontrolliere ab und zu ob nichts überlastet ist!
- Ich gehe völlig in der Musik auf, obwohl ich spüre, daß meine Hände weh tun, höre ich nicht auf zu spielen. Manchmal geht man vor lauter Spielfreude zu lang über das Limit. Mal über das Limit gehen und auf der Bühne Alles zu geben ist schon mal o.k., aber beim Üben könnt Ihr ruhig auf dem Teppich bleiben ;-)

## 6. Schlußtipp:

Achte immer auf Deine KÖRPERSIGNALE. Dein Körper muß locker, warm und schmerzfrei sein um gut spielen zu können und gesund zu bleiben.

Wenn irgendwo etwas verspannt ist, DIREKT lockern!

Wärme Dich immer gut auf!

Wenn es Dich erwischt hat, und Du eine Entzündung etc. im Arm/den Hände hast, setze am besten mindestens eine Woche mit dem Spielen aus und fange erst dann sehr vorsichtig mit schonenden Warm Ups an. Nutze die Zwischenzeit um Musiktheorie, Gehörbildung oder Singen zu lernen – es lohnt sich ☺ !