

# ROLFING® UND MUSIKER

## Interview mit dem ROLFER® Elmar Abram

F: Wie bist du zum Rolfing gekommen?

A: Ich habe Musica Sacra am Konservatorium von Bozen und später auch Gitarre studiert. Beim Spielen sind dann verschiedene Probleme aufgetaucht. Was mich als Schüler am meisten frustrierte war die Tatsache, dass ich, auch nach der Meinung meiner Lehrer, ausgesprochen musikalisch war, dies aber nicht über das Instrument zum Ausdruck bringen konnte. Ich hatte Verspannungen und Rigidität in Hand und Fingern, die mir ein lockeres Spielen – so wie ich selbst es gerne hören wollte – unmöglich machten. Meine Lehrer konnten mir dabei leider auch nicht weiterhelfen. Ich machte trotzdem weiter und bald stellten sich schmerzhaft Entzündungen ein. Ich probierte verschiedene Methoden und Therapien ohne viel Erfolg aus, und gab schließlich auf. Ich hörte für lange Zeit mit musizieren auf, probierte allerdings immer wieder zeitweilig mit der Gitarre und anderen Instrumenten.

Viele Jahre danach kreuzte glücklicherweise ein älterer Pianist meine Wege, der von diesem Problem wirklich etwas verstand. Eines Tages brachte er mir das Buch der Ida Rolf und es traf mich wie der Blitz. Ich unterzog mich seiner Kur und dann auch einer ganzen Rolfingserie. So kehrte die Freude am Musizieren wieder zurück: Meine Entzündungen verschwanden allmählich ganz und mir wurden die Ursachen meiner Probleme immer klarer. So wurde ich Rolfer und habe nie aufgehört mich diesem Problem zu widmen.

F: Welches sind die typischen Musikerkrankheiten?

A: Entzündungen aller Art an Händen und Armen wie in meinem Fall, Nervenentzündungen, Fokale Dystonie, Verspannungen und Schmerzen an Schultern und Hals, Rückenschmerzen...

F: Welche Art von Hilfe kannst du einem Musiker bringen?

A: Meine frühere unglückliche Situation und deren Überwindung haben es mir ermöglicht, das Problem von Grund auf zu verstehen. Ich arbeite als Rolfer um die strukturelle Situation der Musikerin zu optimieren und damit Verspannungen und Rigiditäten, die mit der Zeit tendieren akut zu

werden, aufzulösen. Zusätzlich bin ich in der Lage, die Musizierende individuell sehr spezifisch mit deren Instrument zu einem freien und leichten Spiel zu führen, wobei zwischen ihrer Vorstellung und deren Realisierung im besten Falle keinerlei Hindernis und Stau mehr auftritt. Wenn sie locker und weich bleibt und die Gelenke nicht verdichtet, öffnet sich gleichsam ein Kanal, der den Impuls direkt zum Instrument gelangen lässt. Ein solches Spiel verändert den Ton auf quasi magische Weise: er wird warm und intensiv.

F: Was ist eine lockere und ökonomische Bewegung?

A: Eine Bewegung ist locker und fließend, wenn sie auf ihrem Weg keine Hindernisse oder Staus erfährt und optimal koordiniert ist. Das ist gegeben, wenn die Gelenke nicht verdichtet und damit nicht gebremst werden von übermäßiger und unkoordinierter Muskelarbeit, und wenn bei Ausführung der Bewegung die aufgewendete Kraft nicht **bei weitem** die dazu notwendige Kraft (in Wirklichkeit immer) übersteigt!

Jeder hat das untrügliche – in Wirklichkeit jedoch sehr trügliche – Gefühl, daß die für die Ausführung einer bestimmten Bewegung aufgewendete Kraft mehr oder weniger bloß das notwendige Minimum darstelle; dieselbe Bewegung mit weniger als der gewohnten Kraft auszuführen bewirkt das sonderbare Gefühl die gesamte Kontrolle über die Bewegung zu verlieren!

In Wahrheit beginnt jedoch genau dann die Bewegung leicht und ökonomisch zu werden – mit all ihren erfreulichen Begleiterscheinungen.

F: Wie lehrst du diese Art von leichter, ökonomischer Bewegung?

A: Ja, dem liegt ein grundlegendes Prinzip des Rolfing zugrunde: der Musiker lernt sein eigenes Gewicht „kennenzulernen“, wahrzunehmen, zB. Arm, Schulter, Handgelenk usw. und es auf der Stütze (Tastatur, Griffbrett, Instrument) ruhenzulassen, von der Stütze hängenzulassen und dann von der Stütze aus zu bewegen. Dies gehört zur praktischen Anwendung dieses wichtigen Prinzips, nämlich dass jede Bewegung mit einer Ent-spannung beginnen soll !

F: Sollte also eine Musikerin ganz Italien durchqueren um sich von dir rolfen zu lassen?

A: Es ist nicht notwendig, dass sie die Rolfingsitzungen bei mir macht. Meine Rolfer-Kollegen können einer Musikerin sehr wohl helfen innerhalb

der Möglichkeiten des Rolfing. Es ist aber klar, dass ich bei den Sitzungen bestimmte Schwerpunkte - besonders hinsichtlich der Bewegungserziehung - setze, je nach Problematik, die oft komplex ist.

Musiker können aber ohne weiteres erst nachher zu mir kommen, um die instrumentenspezifische Technik auf den Punkt zu bringen; im Laufe der Jahre hab ich mit fast sämtlichen Instrumenten, inklusive Schlagzeug , Ziehharmonika und Zither gearbeitet.

F: Einen Ratschlag für Musiker?

A: Musiker aller Länder: Habt Spaß !!!