

Schulterblatt-Reset für Geiger

Ziel der Übung:

Entlastung der Nackenmuskulatur und Aktivierung der unteren Schulterblatt-Stabilisatoren.

Besonders geeignet bei spielbedingten Nackenverspannungen durch statische Haltearbeit.

Ausgangsposition:

- Aufrecht stehen oder sitzen
- Arme locker seitlich hängen lassen
- Scheitel zieht nach oben
- Kiefer locker, Schultern entspannt

Schritt 1 – Schulterblatt nach hinten-unten führen:

- Schulterblätter sanft Richtung „Gesäßtaschen hinten“ ziehen
- Bewegung klein und kontrolliert ausführen
- Brustkorb nicht aktiv nach vorne drücken
- 5 Sekunden halten, 8–10 Wiederholungen

Schritt 2 – Arme in Y-Position anheben:

- Arme diagonal nach vorne-oben (ca. 120°) anheben
- Daumen zeigen nach oben
- Schulterblätter bleiben stabil hinten-unten
- 5 Sekunden halten, 6–8 Wiederholungen

Integration in die Spielhaltung:

- Geige in Position bringen
- Prüfen, ob die Schultern unbewusst angehoben werden
- Schultern minimal sinken lassen
- Spannung aus dem oberen Nacken reduzieren
- Ruhig weiteratmen

Empfehlung:

Die Übung 1–2 Mal täglich oder als aktive Probenpause durchführen.