

2.3.1. Haltung

Die Haltung beim Klarinettenspiel ist, verglichen mit anderen Instrumenten, eine der natürlichsten. Man kann stehen, sitzen oder sich bewegen und muss von der aufrechten Haltung ausgehend nur die Arme anheben und dabei keine Verdrehungen machen. Folgende Probleme sind allerdings häufig zu beobachten:

- steife, durchgeknickte Knie
- eingeknickter Beckenbereich mit einem hohlen Kreuz
- angespannte und hochgezogene Schultern
- Kopf nach unten gesenkt
- Arme zu eng am Körper anliegend



Abb. S

Grundsätzlich gilt folgende Maxime:

- Keine Körperregion darf in einer fixen Spannung sein.
- Es soll immer nur mit dem minimalsten körperlichen Aufwand gespielt werden.

Der Körper muss in einer gewissen Grundspannung sein. Wenn wir keinen Muskel anspannen, können wir nur am Boden liegen. Der Körper soll aber in einer dynamischen Spannung gehalten werden. Das bedeutet nicht, dass wir uns ständig bewegen müssen, aber es heisst, dass kein Muskel im Zusammenwirken mit einem Gegenmuskel in einer statischen Spannung steht. Der Körper darf nicht steif wie ein Brett sein, sondern er soll beweglich und anpassungsfähig wie eine elastische Masse sein. Um diesen Zustand zu erreichen und zu erhalten, ist es hilfreich, wenn wir immer in leichter Bewegung sind und kleine Kreis- oder Pendelbewegungen machen. Insbesondere am Anfang kann es wichtig sein, durch dieses Hilfsmittel zu verhindern, dass Gegenspannungen entstehen. Als Vorstellung kann dienen, dass der Körper wie ein Turm aus Bauklötzen eigentlich sich selber hält und im Lot ist. Spannungen von Muskeln