

Buchpräsentation

SUSANNE SCHLUSNUS

PHYSIOBOE

PHYSIOLOGISCHES OBOENSPIEL

Ein ganzheitliches Konzept für Oboe

AULOS 



Buchbeschreibung Rückseite:

Physioboë ist ein neues, unkonventionelles Konzept, welches die Übertragung von *Physiotherapie für Musiker* (und weiterführend *Physio- und Mentalcoaching für Musiker*) auf die Spezifik der Oboë darstellt. Es vereint Wissenschaft mit Empirik und ist entstanden durch die Symbiose meiner drei Berufe als Oboistin, Physiotherapeutin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie. Es bietet einen Weg, *Körper, Geist und Seele* auf stimmige Art und Weise mit der Oboë zu verbinden und eröffnet neue Horizonte und Sichtweisen. Schritt für Schritt wird die Oboentechnik in zehn Kapiteln (Haltung, Finger, Daumen, Atmung, Stütze, Vibrato, Klang, Artikulation, Ansatz, Bewegungen, Ausdruck) unter physiologischen Aspekten unter die Lupe genommen und ein Verständnis um die Zusammenhänge und Auswirkungen von physischen und psychischen Einflussfaktoren auf Klangqualität, Instrumentaltechnik und Spielgefühl vermittelt. Im *Allgemeinen Teil* wird u.a. die Oboë aus Sicht der Musikermedizin beleuchtet und im *Spezifischen Teil* u.a. zunächst anatomisch-musikphysiologische Grundlagen angesprochen. *Zen in der Kunst des Oboenspiels* stellt das Herzstück des Buches dar, das mit *Coaching*-Themen, wie z.B. Mentalem Coaching und Auftrittscoaching abgerundet wird. *Physioboë* dient als zusätzliches Kompendium in Ergänzung zur etablierten Oboenpädagogik.

In „Physioboë“ lässt Susanne Schlusnus ihre jahrzehntelangen Erfahrungen, einerseits als Oboistin und ausübende Künstlerin, sowie als praktizierende Physiotherapeutin einfließen. Sie beleuchtet zentrale Problemzonen rund um das Oboenspiel, zeigt plausible Lösungsansätze auf und schafft somit die Grundlage dafür, Kunst und Körper als untrennbare Einheit verstehen und deren Synergieeffekte besser nutzen zu können.

Ein wunderbares Buch und Nachschlagewerk für all diejenigen, die in diesem Themenkomplex auf der Suche nach Antworten sind !

Stefan Schilli

(Solo-Oboist im Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks & Professor an der Universität Mozarteum Salzburg)

Buchdaten und links:

Veröffentlichungsdatum: 14.03.2022

Seiten: 382

Maße und Beschnitt: 17 x 22 cm

Buchtyp: Softcover

ISBN: 978-3-000-69604-6

Preis: 29,90 €

AULOS-Verlag:

<https://www.aulos-verlag.de/bücher/>

Stretta Music:

<https://www.stretta-music.de/schlusnus-physioboë-physiologisches-oboenspiel-nr-1197141.html?fbclid=IwAR0B7b7cKJi7DBiKZUKYogQFAEJpgpfq7rwNGJaVWXYflF2LuHJUgK4KZU>

Unter-Inhaltsverzeichnis:

Allgemeiner Teil

1. Die Oboe aus Sicht der Musikermedizin

„Oboespielen ist Hochleistungssport“ – Albrecht Mayer
Studie über die physischen Belastungen beim Oboespielen

2. Körperbewusstsein und Musikpädagogik

2.1. Ganzheitliche Musikpädagogik
2.2. Fernand Gillet: „*At the Conservatoire we were not free...*“

3. „Körperthemen“ in der Oboendidaktik vom 17. bis ins 19. Jahrhundert

3.1. Joseph-François Garnier
3.2. Apollon-Marie-Rose Barret und Henri Brod

4. Ziele und Intentionen von *Physioboe*

4.1. *Freies Oboenspiel durch Symmetrie, Zentriertheit und Balance*

5. Innovationen und neue Denkansätze

5.1. Begrifflichkeiten
5.2. Organik anstatt Technik
5.3. *Ton und Tonus*
5.4. Kraft und die „Versportlichung“ der Musik
5.5. *Etüden*
5.6. Mehr als „nur“ Schönklang!
5.7. Der Faktor Rohr

Spezifischer Teil

I. Physiologisch-energetische Grundlagen

1. Funktionelle Anatomie

2. Körpergefühl und -bewusstsein

2.1. Sportliche Aspekte
2.2. Sport und Adrenalinabbau

3. Angewandte Musikphysiologie

3.1. Hirnphysiologie
3.2. Muskelphysiologie
3.3. Musikermedizinische Problematiken

4. Energetisch-feinstoffliche Ebene

4.1. Einleitung
4.2. Ebene verdichteter Energien
4.3. Informationsebene
4.4. Die Seele

II. Oboistisch-musikalische Aspekte

1. Haltung: Ausbalancierung & Positionierung

- 1.1. Einleitung
- 1.2. Haltungsstudien
 - 1.2.1. Drei typische spezifische Auffälligkeiten bei Oboisten
- 1.3. *Muskuläre Dysbalancen*
- 1.4. *Die Ausbalancierung*
 - 1.4.1. Die Füße – *Das Fundament*
 - 1.4.2. Das „Sitzmodell“
 - 1.4.3. Das Thema Stühle
 - 1.4.4. Problematiken im Stehen
 - 1.4.5. Der „Stehsitz“
 - 1.4.6. Der „Drei-Stufen-Plan“
 - 1.4.7. Die Aufrichtung
 - 1.4.8. Standcheckliste
 - 1.4.9. Das *Balance board* als Hilfsmittel und Trainingsgerät
 - 1.4.10. *Erden & Zentrieren*
- 1.5. *Die Positionierung*
 - 1.5.1. Die Spielposition
 - 1.5.2. Die physiologische Armhebung und die Schulterblätter
 - 1.5.3. Physiologische Gelenkstellung von Hand und Fingern
 - 1.5.4. *Drei Balancierpunkte*
 - 1.5.5. Der *Spielwinkel*

2. Finger: Kinästhetische Manuelle Methode

- 2.1. *„Die Hand ist die Verlängerung des Gehirns“*
 - 2.1.1. Die *Ansteuerung*
 - 2.1.2. *Kinästhetik*
 - 2.1.3. *Ansteuerungstraining*
 - 2.1.4. Einführung in meine *Kinästhetische Manuelle Methode*
 - 2.1.5. Die kinästhetische Verbindung mit den Klappen
 - 2.1.6. Die spezielle Handhabe des Ringfingers
 - 2.1.7. *Fingerrhythmik*
 - 2.1.8. Wichtige Aspekte zum Üben
 - 2.1.9. *Funktionelle Technik*
- 2.2. *Kinästhetische Manuelle „5 step Finger check“ – Methode*
- 2.3. Medizinische Problematiken im Fingerbereich
 - 2.3.1. *Die Geschichte von Alex Klein*

3. Daumen: Der Daumen ist kein Haltehaken

- 3.1. Einleitung
- 3.2. Der *Thenarmuskel*
- 3.3. Die korrekte Daumengelenkstellung an der Daumenstütze
- 3.4. Ergonomische Daumenstützen
- 3.5. Englischhorn
- 3.6. *Zehn statt neun Finger*
- 3.7. Medizinische Problematiken im Daumenbereich

4. Atmung: Der Einatemreflex

- 4.1. Einleitung
- 4.2. Voraussetzungen eines gut funktionierenden Atemsystems
- 4.3. Die Reflektorische Atemergänzung
- 4.4. Der *Einatemreflex*
- 4.5. Komponenten der Luftführung
- 4.6. *Zirkuläratmung*

- 4.7. Internistische Aspekte
- 4.8. EXTRA: *Die Terlusollogie*® = Atemtypenlehre

5. Stütze: *Unterstützung!*

- 5.1. Das Zwerchfell „stützt“ nicht
- 5.2. Zwerchfell und *Core*muskulatur
 - 5.2.1. Die Bauchmuskulatur
- 5.3. *Unter-stützen!*
 - 5.3.1. „*Mit Muskeln spielen*“
- 5.4. Vibrato
 - 5.4.1. Nicht „Zwerchfell-“ sondern *Abdominalvibrato*
 - 5.4.2. Englischhornvibrato
- 5.5. Vibrato spielerisch entdecken
- 5.6. Arbeit mit dem *Balance Board*

6. Klang: *Aspekte der Tonbildung*

- 6.1. Einleitung
- 6.2. Anblasdruck
- 6.3. Kehlkopfstellung und *Zungenrückendüse*
- 6.4. „Offener Hals“
- 6.5. Medizinische Problematiken im Halsbereich

7. Artikulation: *Der Zungenmuskel*

- 7.1. Die Zunge
- 7.2. Die Ruheposition der Zunge
- 7.3. Artikulation und Zungentechnik
 - 7.3.1. Nicht „stoßen“ sondern berühren
 - 7.3.2. Von der „faulen“ zur schnellen Zunge
 - 7.3.3. *Die Luft ist der „Boss“*
 - 7.3.4. Schnelles *Staccato*
- 7.4. Medizinische Problematiken der Zunge

8. Ansatz: *Ansatzphysiognomie*

- 8.1. Einleitung
- 8.2. Lippen, Zähne und Muskelfunktion
- 8.3. Die Ansatzmuskulatur
- 8.4. *Ansatztypen*
- 8.5. Der Einfluß des Kiefergelenkes
- 8.6. Ruhestellung des Oboenansatzes
- 8.7. Lippendruck
- 8.8. Zusammenwirken von Luft und Ansatz
- 8.9. Medizinische Problematiken im Ansatzbereich

9. Bewegungen: *Klangbewegungen & Rhythmus*

- 9.1. *Music is sound in motion*
- 9.2. Jeder Ton hat sein eigenes „Gefühl“
- 9.3. *Das Körpermetronom*
 - 9.3.1. *Pezziball*
 - 9.3.2. Minitrampolin und Minikniebeugen
 - 9.3.3. Koordination zwischen Grob- und Feinmotorik
- 9.4. *Ausdrucksbewegungen*

10. Ausdruck: *Innigkeit und Tiefe*

- 10.1. Einleitung
- 10.2. Auswendigspielen und der *Flow*-Zustand
- 10.3. Klangfarben
- 10.4. Innere Bilder und Geschichten

III. Coaching

1. „Teach the teachers“

- 1.1. „Coach the coaches“
- 1.2. Ziele einer innovativen Musikpädagogik
- 1.3. „Wie fühlt sich das an?“

2. Selbstmanagement & Üben

- 2.1. Selbstverantwortung
- 2.2. Selbstmanagement
- 2.3. „Innerer Schweinehund“
- 2.4. Unreflektiertes Üben
- 2.5. Durch Zielorientierung entsteht Handlungsmotivation

3. Mentales Coaching

- 3.1. Mentales Üben
- 3.2. *Holistisches* Mentales Training
 - 3.2.1. Im *Tagesbewusstsein*
 - 3.2.2. Im *Unterbewusstsein*
 - 3.2.3. Im *Überbewusstsein*

4. Auftrittcoaching & Probespieltraining

- 4.1. Einleitung
- 4.2. Ablauf & Checkliste
- 4.3. Die Augen
- 4.4. Hilfsmittel

5. Persönliche Entwicklung

- 5.1. „*Willst Du gut sein oder ganz?*“
- 5.2. Spiritualität