



## ***PHYSIOCOACHING für Holzbläser*** ***Physiologie des Instrumentalspiels***

### **Was macht gesundes, natürliches Instrumentalspiel aus?**

Optimale Spieltechnik steht in Einklang mit der Physiologie, der natürlichen Funktionsweise des menschlichen Körpers. Die *Physiologie des Instrumentalspiels* untersucht die Auswirkungen aller physischen Einflussfaktoren auf Technik und Klangqualität und schafft eine optimale Verbindung von Körper und Instrument. Das Anwenden und Umsetzen des geballten Wissens zu den Themenblöcken *Spiel- und Bewegungsapparat* sowie *Atem- und Klangsystem* ermöglicht uns ein müheloses Spielgefühl – frei und flexibel.

# Kursinhalte

- **Themenblock I *Spiel- und Bewegungsapparat***

Verknüpfung von *Funktioneller Anatomie* mit *Schulung des Körperbewusstseins*

- orthopädisch-physiotherapeutische Statik- und Haltungsstudien
- typische Haltungsschwächen und ihre Korrektur
- Ausbalancierung des Körpers für ideales Sitzen und Stehen beim Spielen
- Erden und Zentrieren: *Stehen wie ein Baum*
- Körper und Instrument verbinden: Die Spielpositionierung: Balancierpunkte und Spielwinkel; physiologische Armhebung; Gelenkstellung von Hand, Finger und Daumen
- Optimierung des Spielgefühls: *Das Körpermetronom*

- **Themenblock II *Angewandte Musikphysiologie***

- Symmetrische und Asymmetrische Instrumente
- Hauptbelastungszonen der einzelnen Instrumente
- Typische Auffälligkeiten bei Holzbläsern
- Ergonomische Hilfsmittel
- Musikermedizinische Aspekte und Fragestellungen bezüglich des Bewegungsapparates

- **Themenblock III *Atem- und Klangsystem***

- Ausbalancierung & Positionierung als Voraussetzung für optimale Atmung
- Unterscheidung von Ruhe- und Leistungsatmung; Komponenten der Luftführung (Luftdruck, Luftgeschwindigkeit und Luftmenge); Aufgabe des Zwerchfells; Schlüsselemente der Atemtechnik
- Unterstützung des Luftstroms durch den *Core* (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur)
- Aspekte der Klangbildung: Anblasdruck, Kehlkopfstellung und Zungenrückendüse
- Zungenmuskel, Zungentechnik, Geheimnis der „schnellen Zunge“
- Ansatzphysiognomie: wirkende Muskelgruppen; Einfluss des Kiefergelenkes; Zusammenwirken von Luft und Ansatz; Lippendruck
- Musikermedizinische Aspekte und Fragestellungen bezüglich des Atem- und Klangsystems

- **Themenblock IV *Einswerden mit dem Instrument***

- *Zen in der Kunst des Instrumentalspiels*: Entdecken der energetisch-feinstofflichen Ebene zur bewussten Aktivierung des *Flow* - Zustandes beim Spielen
- Auftrittstraining unter Einbeziehung von Techniken des Mentalen Trainings

## Hinweise:

Zielgruppe: Alle Holzbläser (Blockflöte, Flöte, Oboe, Klarinette, Saxophon, Fagott) – Lehrende & Schüler\*innen.

Alle Themenblöcke werden im Gruppen- und Einzelcoaching (eventuell aufgeteilt in Instrumentengruppen) erarbeitet.

## Susanne Schlusnus

**Oboistin (Diplom – Orchestermusikerin, 1997), Staatlich geprüfte Physiotherapeutin (2007) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (2015).**

Sie wurde 1974 in Wiesbaden geboren, spielte schon als 16jährige im Hessischen Staatsorchester Wiesbaden und studierte 1992-1999 in Freiburg und in München bei Heinz Holliger, Stefan Schilli und Francois Leleux. Sie ist Preisträgerin Internationaler Musikwettbewerbe (u. a. 1995 3. Preis beim British International Oboe Competition Isle of Wight), war Akademistin im Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks und im Bayerischen Staatsorchester, absolvierte einen Trial als stv. Solo-Oboistin im National Symphony Orchestra of Ireland und hatte ein **zweijährigen Zeitvertrag als Solo-Oboistin im Real Orquesta Sinfonica de Sevilla** in Spanien.

Im Zeitraum 2011-2019 war sie tätig für die der **Universität Mozarteum Salzburg** (Lehraufträge für Oboe, Didaktik, Physio- und Mentalcoaching sowie Körperschulung und Übestrategien für das Pre-College), für die **Hochschule für Musik und Theater Rostock** (Lehrauftrag für Atemtraining und Bewegungslehre) sowie für die **Akademie des Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks** (Physio- und Mentalcoaching, & Probespieltraining) und gab zahlreiche Kurse und Seminare in Deutschland und Österreich. Außerdem war sie Vorsitzende der Curricularkommission Instrumentalstudium der Universität Mozarteum Salzburg (2016-2019).

Susanne Schlusnus betreute als Physiotherapeutin mit ihrem Anfangskonzept **Physiotherapie für Musiker** internationale Solisten und war in der Saison 2013/14 als Physiotherapeutin des südkoreanischen Skisprungnationalteams im Skisprungweltcup u. a. bei der Vier-Schanzen – Tournee tätig. Sie ist außerdem eine der weltweit wenigen Thereministen (das Theremin ist das erste elektronische Musikinstrument, es wird berührungslos gespielt) und spielte mit diesem Instrument 2017 im MDR – Sinfonieorchester im Gewandhaus zu Leipzig.

Seit 2020 ist sie als Autorin tätig und brachte zwei Fachbücher zu ihren eigenen entwickelten Konzepten heraus: Im Oktober 2021 zunächst **Physio- und Mentalcoaching - Ganzheitliches Konzept für Musiker\*innen** bei tredition und im März 2022 **PHYSIOBOE - Physiologisches Oboenspiel** bei AULOS und gab mit ihren Konzepten Kurse und Fortbildungen an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK), der Wiesbadener Musikakademie und dem Leopold - Mozart Zentrum der Universität Augsburg, bei den Musikschulwerken Salzburg, Kärnten, Oberösterreich, Steiermark und Südtirol sowie beim Landesverband der Musikschulen Baden-Württembergs. Eigene **PHYSIOBOE**-Kurse fanden 2023 im Schloßhotel Villa Westerberge (Aschersleben) und bei *Reeds 'n stuff* (Frankfurt a. M.) sowie 2024 im Holzbläserhaus Stephan Pieger (München), im Cityhotel Aschersleben sowie bei *Musik Spiri* in Winterthur (Schweiz) statt. Im Februar 2024 gab sie einen **gemeinsamen Meisterkurs mit Stefan Schilli in der Wolfgang Sawallisch-Akademie** (Grassau am Chiemsee), der auch für 2025 wieder geplant ist.