

# Physioboe

- Kurs für Oboist\*innen  
mit Susanne Schlusnus

20. / 21.7. im Holzbläserhaus Stephan Pieger - München



## Anmeldung

im Holzbläserhaus Stephan Pieger  
info@oboe-englischhorn.de

## weitere Infos

susanne.schlussnus@gmail.com  
www.susanne-schlussnus.de

## Ort

Holzbläserhaus Stephan Pieger  
Kazmaistr. 16  
Rückgebäude  
80339 München

## Zeiten

Samstag 20.07. **Gruppencoaching**  
9:30 - 18:30 (mit Pausen)

Sonntag 21.07. **Einzelcoaching**  
9:00 - 19:00 (je 60 Minuten)

## Kosten

nur Samstag 79 €  
ganzer Tag mit Pausen, Teilnehmerzahl: min. 7 bis max. 9 Personen

nur Sonntag\* 69 €  
Einzelcoaching 60 Minuten\*\*, Teilnehmerzahl: min. 6 bis max 9 Personen

gesamtes Wochenende: 140 €

\* Für Sonntag können Wunschzeiten genannt werden.

\*\* Bei 6 Teilnehmer\*innen kann das Einzelcoaching auf Wunsch für 90 Minuten gebucht werden (79 €).

## Samstag - Gruppencoaching

*Unter Einbeziehung von Funktioneller Anatomie, Biomechanik, Angewandter Musikphysiologie und Körperwahrnehmungsschulung geht es zunächst um die Entwicklung eines Grundverständnis für einen gut funktionierenden Spiel- und Bewegungsapparat. Mittels Haltungs-, Bewegungs- und Spielanalysen wird der Blick geschärft sowie die ideale Spielposition erarbeitet. In Atem- und Klangsystem werden alle weiteren Bestandteile der Oboentechnik Schritt für Schritt mit all' ihren Facetten unter die Lupe genommen. Eine Vielzahl spezifischer Übungen mit und ohne Oboe lassen Physioboe erlebbar werden.*

### 9:30 - 13:30 **Themenblock Spiel- und Bewegungsapparat**

Biomechanische Analysen - wie sie auch im Sport eingesetzt werden - sind nützlich, um Haltungsfehler aufzuspüren. Anschließend geht es um in die ideale Spielposition und ein ausbalanciertes Maß an Körperspannung. Auf dieses Weise kann ein optimales, bewusst reproduzierbares Spielgefühl entstehen.

Weitere Inhalte: Typische Auffälligkeiten bei Oboisten – ideales Sitzen und Stehen – Balancierpunkte und Spielwinkel – physiologische Armhebung und Gelenkstellung von Hand, Finger und Daumen – korrekte Daumenposition an der Daumenstütze – Herausforderung Englischhorn – kinästhetische Fingermethode zur Steigerung der Spielsicherheit.

### 13:30 - 14:30 **Mittagspause**

### 14:30 - 18:30 **Themenblock Atem- und Klangsystem**

*Ein gutes Zusammenwirken der Themengruppen Atmung, Stütze, Hals, Mundraum, Zunge und Ansatz ist erforderlich, um größtmögliche Homogenität und Modulationsfähigkeit des Klanges über das gesamte Register zu erzielen und musikalische Ideen und Vorstellungen flexibel und facettenreich umsetzen zu können. Daher ist ein Wissen von Ursache und Wirkung aller Faktoren des Klanges entscheidend.*

**Atmung:** Eine ausbalancierte Spielposition als Voraussetzung für ideales Ausnutzen der Atemräume, eine optimale Atemmechanik (ungehindertes Wirken des Zwerchfells) und das freie Fließen des Luftstroms. Inhalt sind alle Komponenten der Luftführung (Luftdruck, Luftgeschwindigkeit und Luftmenge).

**Unterstützung:** Regulierung der Luftgeschwindigkeit aus einer Kombination muskulärer Unterstützung des Cores (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur) sowie Kehlkopfstellung und Zungenrückendüse.

**Vibrato** als Produkt körperlicher Durchlässigkeit und der Initiatoren Core und Kehlkopf.

## Kursplan

**Klang:** Aspekte der Klangbildung sind: Anblas- und Lippendruck, Kehlkopfstellung und Zungenrückendüse. Vokalisierung und das Ausnutzen von Resonanzräumen und dem Diaphragma oris (Mundboden).

**Ansatz** als feinfühliges Verbindungsglied: Ansatzphysiognomie mit den Aspekten Lippenpolster, Zähne, mimische Muskulatur, Kiefergelenk, Rohrstellung und Blaswinkel.

**Zunge:** Das Fasziösom Zervikales Diaphragma (Brust/Halsbereich) und seine Verbindung zum vielschichtigen und vielseitigen Zungenmuskel. Inhalt sind Zungentechnik, Geheimnis der „schnellen Zunge“.

## Sonntag - Einzelcoaching

9:00 - 19:00 (je 60 bzw. 90 Minuten, siehe Kosten)

Alle Inhalte der Gruppencoachings können im Einzelcoaching vertieft oder von Grund auf erarbeitet werden. Individuelle Fragestellungen oder bereits bestehende Problematiken können abgeklärt werden.

Präventiv kann eine umfangreiche Spielanalyse zum Aufspüren etwaiger Problemzonen oder Schwachpunkte, die ein besseres Spielgefühl verhindern - oder gar Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder technische Probleme verursachen - durchgeführt werden. Dies beinhaltet bei Bedarf auch eine musiker-medizinische Beratung. Außerdem möglich ist die Videoanalyse eines Auftritts mit integriertem Mental- oder Auftrittcoaching.

Holzbläserhaus

Stephan Pieger



M ü n c h e n