



Herzlich Willkommen liebe Oboistinnen und Oboisten,

ich freue mich, *PHYSIOBOE – Physiologisches Oboenspiel bei Reeds 'n Stuff* in Frankfurt anzubieten ☺!
 Das Ziel von *Physioboe* ist ein von Mühelosigkeit gekennzeichnetes Spielgefühl. Grundvoraussetzung dafür ist die Verbindung von Körper und Oboe von Grund auf zu durchleuchten, um Zusammenhänge und Auswirkungen physischer Einflussfaktoren auf Spieltechnik und Klangqualität zu verstehen. Schritt für Schritt wird für dieses Ziel die Oboentechnik mit all' ihren Facetten unter physiologischen Aspekten unter die Lupe genommen.

Tageskurs

PHYSIOBOE Technik

für max. 8 Teilnehmer*innen

Aufgeteilt ist der Tageskurs auf jeweils eine vierstündige Vor- und Nachmittagssession. Am Vormittag steht der **Spiel- und Bewegungsapparat** im Fokus: Es gilt unter Einbeziehung von Funktioneller Anatomie, Biomechanik, Angewandter Musikphysiologie und Körperwahrnehmungsschulung ein Grundverständnis für ein gut funktionierendes Spielsystem zu entwickeln, mittels Bewegungs- und Spielanalysen den Blick zu schärfen sowie gemeinsam die ideale Spielposition zu erarbeiten. Am Nachmittag werden alle Bestandteile des **Atem- und Klangsystems** (Atemapparat, Hals- und Mundraum, Ansatzphysiognomie) unter die Lupe genommen und ein Verständnis für deren Zusammenwirken erworben. Musikermedizinische Aufklärung sowie der Berücksichtigung individueller Fragestellungen der Teilnehmenden finden ebenfalls ihren Raum.

Detaillierter Kursablaufplan siehe nächste Seite!

Kurzbiografie Susanne Schlusnus

- 1974 in Wiesbaden geboren, Oboistin, Staatlich geprüfte Physiotherapeutin, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie und Autorin (u. a. *PHYSIOBOE* bei *Aulos* 2022)
- Studium bei Heinz Holliger und Francois Leleux/Preisträgerin Internationaler Musikwettbewerbe (Isle of Wight, Rom)/Akademistin im Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks und im Bayerischen Staatsorchester/zweijähriges Engagement als Solo-Oboistin des Real Orquesta Sinfonica de Sevilla/Aushilfen in 22 TVK-Orchestern/aktuell Mitglied im Bach-Collegium München
- Zuletzt Lehraufträge an der Universität Mozarteum Salzburg und der Hochschule für Musik und Theater Rostock, Coach an der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks sowie Physiotherapeutin des Südkoreanischen Skisprung- Nationalteams im Weltcup

Kursablaufplan

9:30 – 13:30 Vormittagsession

- Begrüßung der Teilnehmenden und Vorstellung der Dozentin
- Einführung in *Physioboe – Physiologisches Oboenspiel*
- Themenblock ***Spiel- und Bewegungsapparat***

Info: Theorie- und Praxisanteil mit und ohne Oboe im Wechsel - freiwillige aktive Beteiligung z. B. als „Vorspiel- oder Demonstrationsobjekt“ - Pausen nach Wunsch und Absprache

Inhalte:

- orthopädisch-physiotherapeutische Statik-Analysen und Haltungsstudien
- typische Auffälligkeiten bei Oboisten und ihre Ursachen; muskuläre Dysbalancen
- Ausbalancierung des Körpers: ideales Sitzen und Stehen (*Physiocoaching*)
- Spielpositionierung: Balancierpunkte und Spielwinkel; physiologische Armhebung und Gelenkstellung von Hand, Finger und Daumen; ergonomische Daumenstützen, Herausforderung EH
- musikermedizinische Aspekte und Fragestellungen bezüglich des Bewegungsapparates
- optionale EXTRAS: *5 step finger check-Methode* (Kinästhetische Fingermethode zur Steigerung der Spielsicherheit - im Hochleistungssport Mentales „Sicherheitstraining“ bezeichnet), *Körpermetronom* (Tool zur Optimierung des Spielgefühls)

Mittagspause

14:30 – 18:30 Nachmittagsession

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

Info: Theorie- und Praxisanteil mit und ohne Oboe im Wechsel - freiwillige aktive Beteiligung z. B. als „Vorspiel- oder Demonstrationsobjekt“ - Pausen nach Wunsch und Absprache

Inhalte:

- Ausbalancierung & Positionierung als Voraussetzung für optimale Atmung
 - Unterscheidung von Ruhe- und Leistungsatmung; Komponenten der Luftführung (Luftdruck, Luftgeschwindigkeit und Luftmenge); Schlüsselemente der oboistischen Atemtechnik; Zwerchfell & Core (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur); Pulswerte und Blutdruck
 - Aspekte der Klangbildung: Anblasdruck, Kehlkopfstellung und Zungenrückendüse; Vokalisierung zur Klangoptimierung
 - Zungenmuskel, Zungentechnik, Geheimnis der „schnellen Zunge“
 - Ansatzphysiognomie: Lippen, Zähne und Ansatzmuskulatur; verschiedene Ansatztypen; Einfluss des Kiefergelenkes; Zusammenwirken von Luft und Ansatz; Lippendruck
 - musikermedizinische Aspekte und Fragestellungen bezüglich des Atem- und Klangsystems
- individuelle Fragestellungen der Teilnehmenden