

PHYSIOBOE - Videos

I. **PHYSIOBOE Praxisbezogene Themenvideos**

Einführungsvideo

Wie man mit dem Buch arbeiten kann und all' das Wissen im Oboenspiel umsetzen kann, ist Anlass dieser Videoreihe(n) - dazu setze ich Grafiken, Fotos und kleine Videosequenzen ein. Zudem spreche ich über meine Arbeitsweise, die Wichtigkeit von Analysen, mein Coaching, Kurse etc. ...

PHYSIOBOE ist kein Fastfood

Dass PHYSIOBOE kein Fastfood ist, ist mir bei einem Buchumfang von 383 Seiten durchaus bewusst. Dennoch sollte in meinen Augen die Beschäftigung mit der so wichtigen Körper-Instrument-Verbindung (und den dazugehörigen Themen) genauso wie der Rohrbau oder die Instrumentenjustierung für jede/n professionelle/n Oboistin/Oboisten zur Aus- bzw. Weiterbildung dazugehören. Ich spreche über die Vorteile eines reinen Textbuches, Aufbau und Gliederung meines Buches und gebe Tipps und Hinweise zur Anwendung.

10 Kapitel zur Spieltechnik der Oboe

Präsentation meiner 10 Kapitel über die Optimierung der Spieltechnik (siehe S. 82) mit den jeweils dazugehörigen Videos aus den beiden Videoreihen.

#1: Statik- und Bewegungsanalysen

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 Statik-, Haltungs- und Bewegungsanalysen wird der Blick geschärft, um Fehlhaltungen und muskuläre Dysbalancen erkennen zu können.

#2: Spiel- und Technikanalysen

Für einen guten Unterricht oder ein gutes Coaching ist – wie im Sport – eine detaillierte „Bestandsaufnahme“ und Analyse der Spieltechnik unabdingbar. Dieses Video baut auf das erste Video auf und überträgt das Wissen aus Video #1 nun auf alle Facetten der Oboe schließt mit Spiel- und Technikanalysen an. Aufgezeigt werden auch „Klassiker“ oboistischer Fehlhaltungen. Anschließend geht es um in die ideale Spielposition und ein ausbalanciertes Maß an Körperspannung sowie alle weiteren spieltechnischen Aspekte.

#3: Typische Problematiken von Oboisten

Die „Klassiker“ oboistischer Fehlhaltungen werden zusammen mit anderen Auffälligkeiten gesondert unter die Lupe genommen und mögliche Konsequenzen von Kompensationen aufgrund unökonomischen Spiels aufgezeigt.

#4: Musikermedizinische Krankheitsbilder bei Oboisten

Zur Sprache kommen:

Wirbelsäulen-Syndrome, Schulter-Arm-Syndrome, "Tennisarm", Sehnenscheidenentzündung, Karpaltunnelsyndrom, Tendovaginitis stenosans de Quervain, Kieferarthrose, Craniomandibuläre Dysfunktion, Bruxismus (Zähneknirschen), "Blähhals", Bindegewebschwäche, Fokale Dystonien (Finger, Ansatz, Zunge), Velopharyngeale Insuffizienz (Gaumensegel-Insuffizienz), Herz-Kreislaufsystem, Bluthochdruck, Strukturschwäche Hirngefäße, Lungenemphysem, COPD etc., Lärmschwerhörigkeit, erhöhter Augeninnendruck.

#5: Q & A "Warum habe ich eine langsame Zunge?"

Um der Antwort auf die Spur zu kommen, werden alle theoretischen und praktischen Gesichtspunkte die Zunge betreffend betrachtet:

Zungen-Anatomie, Kinästhetisches Bewusstsein für die Zunge, Übung für die Zungen-Wahrnehmung, die Zunge ist ein „Sprinteremuskel“, Kontaktstelle am Rohr, Zungenbewegung, der Musculus Omohyoideus verbindet das Schulterblatt mit dem Zungenbein, der Einfluß von "offenem" vs. freiem Hals, die Zunge in den Luftstrom integrieren, der Einfluß des Spielwinkels.

#6: Der Einfluß der Psyche auf Körper & Oboenspiel

Das Fachgebiet der Psychosomatik wird am Beispiel „beginnende Kieferarthrose“ verdeutlicht: verkörperte Emotionen - die Krankheitsbilderdeutung von Dr. Rüdiger Dahlke - Balance von Körper, Geist und Seele - Unterscheidung von Psyche und Seele - Selbstzweifel bei Musikern - Selbstvertrauen und Selbstwertmangel - psychische Komponenten bei Fehlhaltungen bzw. Haltungsschwächen.

#7: Der Oboendaumen

Bezugnehmend auf den in der Musikermedizin bekannten "Klarinettendaumen" wird der Daumen beim Oboenspiel unter die Lupe genommen und aufgezeigt, dass er nicht als "Haltehaken" fungieren sollte. Themen sind die physiologische Daumenfunktion und die Übertragung auf die Oboe - die drei „Balancierpunkte“ - Hypermobilität und "Overuse"-Syndrom - herkömmliche Daumenhalter vs. meine Daumenstütze, weitere Modelle und Halteelemente.

#8: Vokalisierung zur Klangoptimierung

Die Luftführung im Vokaltrakt, genauer gesagt die Beeinflussung der Luftgeschwindigkeit im Raum zwischen Gaumen und Zungenrücken, geschieht mittels der sog. "Zungenrückendüse" anhand Vokalisierung mit niedrigen und hohen Vokalen. Besonders erlebbar wird dies bei der Barockoboe. Dass der Kehlkopf aufgrund seiner Aufhängung am Zungenbein den Zungenbewegungen folgt, kann anhand Aufnahmen aus der dynamischen Kernspintomographie betrachtet werden. Auch im Gesang spielt die Vokalarbeit eine herausragende Rolle.

#9: Der Nutzen von Atemphysiotherapie für Oboisten

Neben der Reflektorischen Atemtherapie aus der Atemphysiotherapie als Hilfsmittel für den Einatemreflex geht es u. a. darum, warum das Zwerchfell gar nicht „stützen“ kann, einen Rekord von Prof. e. Pierre W. Feit und warum Atmen mit schweren Büchern auf dem Bauch Therapie für das Lungenemphysem ist und als Atemübung ungeeignet. Weiters geht es um die vier Atemräume, den Nutzen der Qi Gong - Standposition, die Atemtypenlehre und Individualität statt Standardisierung.

#10: Regulierung der Luftgeschwindigkeit durch Coremuskulatur & Zungenrückendüse

In diesem Video geht es um jenes körperliche „Equipment“ für verschiedene Anspannungsgrade, welches die Luftgeschwindigkeit aber auch Klang/Dynamik/Intonation beeinflusst: die Körperkernmuskulatur („Core“) samt Beckenboden (das "zweite Diaphragma") als Hauptfaktor und die Zungenrückendüse für die Feinregulierung. Außerdem werden Zitate aus der Oboenfachliteratur von 1961 & 1976 betrachtet, geklärt warum das Zwerchfell nicht stützen kann, tiefe & oberflächliche Bauchmuskelschichten „seziert“ und aufgezeigt, dass Pilates die für uns wichtige "Core-Stability" trainiert.

NEWS zu den PHYSIOBOE - Videos

In diesem Video gebe ich einen Überblick über die bisherigen zehn Themenvideos, gebe wichtige Ergänzungen zum Herz-Kreislaufsystem (bezugnehmend auf das Musikermedizin-Video #4) und ordne die Videos den einzelnen Buch-Kapiteln zu. Auffällig ist, dass die "Haltung" dabei durchgängig Thema ist!

#11: Alles im Dienste der Oboe

Sich aller physiologisch-energetischer Komponenten bedienen zu können um in eine ideale Spielhaltung und „seinen“ Klang hineinfließen zu können ist Intension des Buches. Ein methodischer Aufbau aller Grundlagen, wie sie das Buch bietet, ist dabei zielführend. Wichtig zu verstehen ist, dass Klang und Musik von all' diesen Komponenten beeinflusst werden! Ich spreche auch von Körper, Geist & Seele sowie der Aura und ihrer Sichtbarmachung mittels Kirlianfotografie.

#12: Viele Oboisten spüren sich nicht ideal ...

Mit welchem methodischen Aufbau ist ein gutes Körpergefühl zu erreichen? „Wollen, sich anstrengen“ und der Leistungsgedanke stehen dem oft entgegen. Körperwahrnehmung ist still und unspektakulär – vielleicht erhält sie deswegen nicht genügend Aufmerksamkeit? Ich zeige Beispiele“ unterer Rücken & Schultern“, spreche über die sog. "sensomotorische Amnesie" und zitiere Eric Franklin.

#13: Q & A "Wie bekomme ich schnelle Finger?"

In diesem Video gehe ich dem Geheimnis schneller Finger nach und der Frage, welcher Faktor dafür entscheidend ist. Dazu binde ich Erkenntnisse aus der Hirnforschung ein und verweise auf meine „5 step finger check“- Methode, die wiederum Elemente des „Mentalen Sicherheitstraining“ aus dem Spitzensport enthält.

#14: Mühelosigkeit im Oboenspiel gewinnen

Wann entsteht der berühmte „flow“ und was haben feinstoffliche Energien damit zu tun? Und wie ich mit Hilfe einer chinesischen Oboenstudentin das perfekte tool dazu fand! Außerdem gebe ich einen Erfahrungsbericht einer bioenergetischen Behandlung und spreche über die Faszination, Energien zu verdichten und "schwerer" werden zu lassen. Außerdem zeige ich auf, dass jeder Ton seine eigene Frequenz hat und damit Energie erzeugt.

#15: Oboenspiel als Seelensprache ...

Meinem Urgroßonkel Heinrich Schlusnus sagte man nach, sein Gesang sei reine "Seelensprache" und genauso empfand ich mein Oboenspiel - ohne in Kenntnis dieser Aussage zu sein - seit Anbeginn auch ... Die Betrachtung der Musik als Sprache der Seele gehe ich anhand einiger Zitate großer Meister –

Susanne Schlusnus **PHYSIOBOE**

von Laotse über Beethoven bis Paulo Coelho – auf den Grund und schließe damit diesen zweiten Themenschwerpunkt ab!

#16: Ein "Modell" für Physioboe ...

In diesem Video spreche ich sowohl über einen spanischen Zitatgeber als auch einen entscheidenden Inspirator, der mir für „Physioboe“ unbewusst Modell gestanden ist ...

#17: Die Körperspannung beim Oboespielen (auch in Bezug auf das Thema Probespiel)

Die Körperspannung („Muskeltonus“) spielt beim Oboespielen eine immens wichtige Rolle. Ist diese unter Anspannung (z. B. aufgrund eines Probespiels) erhöht, kann sich dies u.a. negativ auf Feinmotorik und Atmung auswirken. Ich zeige auf, dass musikalische Spannung nur im Zustand des Etonus realisierbar ist und spreche über die Wechselwirkung von Körper- und Psychotonus. Ich zeige Lösungsmöglichkeit für sowohl den Hyper- als auch Hypotonus, spreche über den Faktor Adrenalin in puncto Atmung beim Probespiel sowie Anstrengung & Willenskraft. Im Flow-Zustand besteht übrigens keine Gefahr eines Hypertonus!

#18: Der Oboenklang: dunkel vs. hell, offen oder geschlossen? Frei & unverwechselbar!

Ich plaudere aus dem Nähkästchen und spreche u.a. über ein ganz wunderbares deutsch-französisches Duo! Außerdem darüber, dass wir Oboisten "Klangfetschisten" sind und die Unverkennbarkeit bzw. den Wiedererkennungswert des Klanges. Ich beleuchte Aspekte der Tonbildung und vergleiche den deutschen mit dem französischen Oboenklang sowie spreche ich über Voraussetzungen eines freien Klanges und die größtmögliche Homogenität über das gesamte Oboenregister.

#19: "Out of the box" anstatt "One fits all" - Paradigmenwechsel für die Oboe

„Physioboe“ steht für ein „Out of the box“-thinking, einem Denken, das Begrenzungen verlässt, Annahmen hinterfragt und Kreativität mit Forschergeist verbindet. Und selbst wenn dies von Traditionalisten und etablierten Kräften oft als eine Art Störfaktor empfunden wird, da es unbequem sein und einen Paradigmenwechsel einzuleiten vermag, entspricht „outside the box“ exakt meinem Naturell und Wesen ...

#20: Zielsetzung & Ablauf eines Physioboe-Coachings

Ich spreche über Ziele (Schmerzfreiheit, Lösen eines funktionellen oder technischen Problems, Verbesserung Spielgefühl und Mentale Stärke), meine Analysen (Statik- und Bewegungsanalyse, Spiel- und Technikanalysen, musikermedizinische Analysen, Analyse des mentalen Zustandes bei einem Auftritt) sowie erläutere ich mein Coaching (Physiocoaching, Mentales Coaching, Auftrittscoaching).

PHYSIOBOE im Geiste großer deutscher Gesangstradition und Gesangspädagogik - Schlusnus, Bachner & Co

Vor genau drei Jahren erlebte ich einen „magic moment“: Ich entdeckte „Dynamic Singing“, die Methode mit der mein Urgroßonkel von Louis Bachner unterrichtet wurde. Bachner und ich scheinen in unseren Konzepten seelenverwandt ... Was daraus der Nutzen für uns Oboisten ist, ein interessantes Zitat von Albrecht Mayer und weitere Parallelen und Synchronizitäten präsentiere ich in diesem Video!

#21: Klangvorstellung und Klangfarbe - neue Aspekte

In diesem Video spreche ich von dem Nutzen der „geistigen Klangvorstellung“ und darüber, was der Belcanto und „gedecktes“ Singen mit der „hell-dunkel“-Klangthematik zu tun haben. Ein wunderbares Zitat dazu liefert darüber hinaus Klarinettist Friedrich Berr (1836): „Das schönste Timbre ist dasjenige, welches Sanftheit mit Leuchten vereinigt.“

#22: Pädagogische Qualitäten

Oftmals stösst man bei Schülern auf eine Diskrepanz zwischen Wollen und Können. Gesangspädagoge Johannes Messchaerts liefert uns im Falle seiner Schülerin eine haarscharfe Analyse, die eins zu eins auf die Oboe zu übertragen ist. Zudem wird klar, dass stimmliche oder bläserische Begabung nicht unbedingt mit musikalischer Begabung gleichzusetzen ist. Außerdem kommt die Sprache auf „Lehrer-Begabungen“ und der Fähigkeit des „induktiven Fühlens“ ...

#23: Tabuthema Auftrittsangst (oder Versagensangst?) "Hoffentlich fliege ich nicht raus!"

Prof. Dr. Helmut Möller (UdK Berlin): „Auftrittsängste sind die am meisten gefürchteten Begleiterscheinungen jeder künstlerischen Arbeit. Sie sind eine erniedrigende Erfahrung für viele Musiker. Trotz der Häufigkeit des Phänomens liegt über der Musikerwelt eine heimliche Decke des ‚darüber-Schweigens‘. Umso wichtiger ist es, dieses musikerspezifische Tabu zu durchbrechen ...“. Das Probespiel gilt auch als "Vergrößerungsglas" des Selbstwertgefühls aufgrund dessen, dass es eine Ausnahmesituation in jeglicher Hinsicht aufgrund seines besonderen "setting"(mit Startnummern, Vorhang/ Wand, Anonymität) darstellt. Außerdem spreche ich über Angstkrankheiten nach ICD 10, definiere die „Soziale Phobie“ und spreche über die Ursachen eines Selbstwertmangels.

#24: Auftrittsanalyse und Mentales Screening (Performance Evaluation & Mental Score)

In diesem Video geht es neben Ursachen der Auftrittsanalyse, wie z. B. dem Zwang zur Perfektion, um die Auftrittsanalyse in musikalischer wie mentaler Hinsicht und eine „systematische Desensibilisierung“ mit Hilfe von Probespieltrainings. Außerdem gilt es mittels eines Mentalen Screenings zu ergründen, ob ein Mentales Coaching ausreichend ist oder ob eine psychotherapeutische Anamnese vorgenommen werden sollte.

#25: Democlips zur Ausbalancierung

Sitzposition: Beckenmittelstellung, Vermeidung Hohlkreuz, Dreipunktbelastung Fuß

Standposition: Einbeinstand auf dem Balanceboard, Beckenmittelstellung, (Einbein-) Stand auf dem Balanceboard mit Instrument, Stehen und Spielen auf dem Balanceboard, Gewichtsverlagerung und ausgleichende Muskelarbeit

Arme richtig heben: Schultern bleiben unten, Schulterblattbewegung, Übung "Entenflügelchen": seitliches Abprallen

Finger & Daumen: Balancierpunkte bei der Flöte, greifen und festhalten

Oboedientia??! Was ist das???

Hand aufs Herz! Wer von Euch kennt die Oboedientia? Was für eine Oboe ist das??? Überraschende Zusammenhänge und Zufälle begegneten mir eines Abends ...

HÖRPROBEN

Zitat von Ingo Goritzki

Hörprobe aus dem 4. Kapitel des Allgemeinen Teils aus Anlass von Goritzkis 85. Geburtstag am 22.2.

Über die Meisterlehre

Hörprobe aus dem 3. Kapitel des Allgemeinen Teils über die Anfänge der Oboendidaktik und dem Konzept der sog. „Meisterlehre“.

Über meisterliches Üben

Hörprobe aus dem 2. Kapitel aus „Coaching“ des Spezifischen Teils über die Selbstverantwortung beim Üben mit passendem Zitat eines großen Meisters.

II. PHYSIOBOE Praxisbuch in Arbeit!

PHYSIOBOE Praxisbuch in Arbeit!

Mit dieser zweiten Videoreihe dokumentiere ich den Entstehungsprozess des Praxisbuches samt neu zu erstellender Fotos & Grafiken. Hauptanteil dieser Arbeit ist mein komplexes Material zu komprimieren um es optimal präsentieren zu können ...

#1: Biomechanisches Know-how für die Oboe

Ziel ist die Optimierung des Oboenspiels in allen Facetten. Biomechanische Analysen, wie sie auch im Sport eingesetzt werden, helfen dabei maßgeblich, Fehler aufzuspüren. Ich demonstriere biomechanische Analyse am Beispiel Skisprung, bei Pianisten, am Beispiel Stand, Oboe und Geige.

#2: Inspirationsquelle Ballett für die Oboe?!

Was macht Ballett aus und wovon können wir Oboisten profitieren? Ich spreche u. a. über "Port de Bras", physiologische Armhebung, perfekte Kopfposition und Bühnenpräsenz ...

#3: Der überstreckte Daumen beim Oboespielen - Ursachen und Lösungen

Der Daumen ist kein "Haltehaken" und doch ist bei etliche Oboisten (und auch Klarinettenisten) zu beobachten, dass sie ihn als solchen einsetzen und unphysiologisch überstrecken...

#4: Ein Hohlkreuz behindert die Atemmechanik beim Oboespielen

Bei einem Hohlkreuz kann die Atmung nicht funktionieren! Von Prof. em. Pierre W. Feit stammen beeindruckenden Aufnahmen, der sich wie folgt äußert: „Erschreckend offenbarte sich der Mangel im Wissen um Grundlagen körperlicher und atemtechnischer Zusammenhänge, der nachhaltig deutlich machte, wie sehr das Fach Atemtechnik als Pflichtfach an Musikhochschulen fehlt.“ (Zitat aus Margot

Scheufele-Osenberg: Atemgrundschulung für Sänger, Instrumentalisten und Schauspieler – Osenberg, Düsseldorf, 1996)

#5: Das Zwerchfell stützt NICHT beim Oboespielen

Warum das Zwerchfell nicht stützen kann und welche Muskeln das tun!

#6: Der Ansatz: Feinfühliges Verbindungsglied zwischen Körper und Oboe

Der Ansatz ist ein feinfühliges Verbindungsglied zwischen Körper und Oboe und wird ermöglicht durch ein komplexes Zusammenspiel von mindestens 4 Hauptmuskeln. Der stärkste Muskel im menschlichen Körper sollte allerdings nicht dabei sein!

#7: Die Zunge stößt nicht beim Oboespielen

Das Meisterwerk Zunge spielt nicht nur eine Rolle bei der Artikulation sondern auch bei der Regulierung der Luftgeschwindigkeit! Die Zunge gilt auch als das "Tor zum Gehirn" und so aktivieren Zungenkreise das Stammhirn.

#8: Faszinosum und Mysteriosum HALS beim Oboespielen

Faszinierende Strukturen wie das „Zervikale Diaphragma“, das „Diaphragma oris“ oder die „Platysma“ bilden den Hals, der mysteriöserweise trotz Rachenbruch und Aufblähung (Pharyngozyklen) beim Oboespielen einwandfrei funktionieren kann!

#9: Achtung Fehlspannung! Musikerdytonie

Fehlspannungen in Fingern, Lippen und Zungen können auch uns Oboisten betreffen und zu einer „Musikerdytonie“ führen. Als Risikofaktoren gelten in diesem multifaktoriellen Geschehen v. a. unphysiologische Muster, Perfektionismus und das sogenannte "Übertragungssyndrom". Oboist Alex Klein schreibt offen in "Die Fokale Dystonie und ich". Therapie ist das sogenannte "Re-training".

#10: Observationsfähigkeit ist gefragt!

Oft ist schiere Detektivarbeit zur Ursachenfindung von Spielproblemen, Schmerzen oder musikermedizinischen Problematiken gefragt! Eine gute Observationsfähigkeit und ein "Röntgenblick" dienen diagnostischen Zwecken. Eine Blickschulung gebe ich am Beispiel Reitsport. Mein Hauptziel ist immer Ursachenlösung anstelle von symptomorientiertem Arbeiten!

#11: Reproduzierbarkeit eines guten Spielgefühls

Große Künstler besitzen aufgrund ihrer natürlichen Begabung ein fließendes, anstrengungsloses Spielgefühl, das ihr gesamtes Tun am Instrument äußerst effektiv macht - wie im Golfsport der berühmt-berüchtigte "Schwung"! Dieses möchte ich mit greifbar und reproduzierbar machen und es weniger dem „Zufall“ überlassen. Dafür gilt es logische Prinzipien von Ursache und Wirkung bei technischen Themen zu beachten. Leider werden subtiles Körper- und Spielgefühl (noch) nicht konsequent unterrichtet ...

#12: Spannung - Entspannung in Musik UND Körper

PHYSIOBOE steht einzig und allein im Dienste der Musik: "Spannung - Entspannung" in Musik und Körper sollten immer "Hand in Hand" gehen! Die Barock-Musik liefert uns aufgrund ihrer klaren Struktur in puncto Ansteuern eines Zielpunktes bzw. Setzen von Schwerpunkten (+ Loslassen), Sequenzen, Linienführung etc. eine gute "Schulung" für die Differenzierungsfähigkeit von musikalischer Spannung - Entspannung in puncto Körperlichkeit ...

#13: "Sprechender" Vortrag: Musik als "Klangrede"

Für den bekannten Musikermediziner Eckart Altenmüller sollte das Ziel eines jeden Musikers ein "sprechender" Vortrag sein und für Nikolaus Harnoncourt ist die Musik nichts anderes als "Klangrede"! Der "Daktylus" aus der Verslehre (schwer-leicht-leicht) kommt hier ebenso zur Sprache wie die "Égalité" oder die "Appogiature longue" - alles im Kontext der Körperlichkeit (PHYSIO) der Musik und in Bezug auf die OBOE.

#14: "Arbeit am Atem heißt Arbeit am Körper" (10 Zitate zum Thema Atmung)

Zitate zum Thema Atmung von Barbara Hoos de Jokisch, Margot Scheufele-Osenberg, Stefan Schilli, Hagen Wangenheim, Rolf Julius Koch, Robert Bloom, Joseph Robinson, Ute Bergauer, Pete Jacobson, Mabel Todd und Jessica Wolf.

#15: Resonanzräume beim Oboespielen?!

„Die Luft im Rachenraum beeinflusst durch eine Rückkopplung die Schwingungen des Rohres. Diese Resonanzräume werden gelenkt durch die Vorstellung von Vokalen. Sie haben einen großen Einfluß auf den Klang.“ Dieses Zitat von Hagen Wangenheim kommt ebenso zur Sprache wie weitere von Flötist Henrik Wiese und großen Gesangspädagogen wie Frederick Husler und Lilli Lehmann zu diesem faszinierendem Thema ...

#16: Mythen in der Oboenpädagogik

Mangels Wissen aus der Physiologie sind allerlei Mythen in der Oboenpädagogik entstanden, wie z. B. dass das Zwerchfell angeblich stützen würde. Mein Ziel ist, Berührungspunkte mit der Physiologie zu nehmen und vieler dieser Mythen – die teilweise nicht ohne sind (z.B. Bauch beim Blasen nach außen drücken) zu widerlegen.

#17: Galerie oboistischer Handlungsdefizite

Im Video lässt sich die Wichtigkeit des physiologischen Wissens von Physioboe anhand der zu beobachtenden Handlungsdefizite im Bereich Stand, Sitz, Symmetrie, Schulter(n), Handgelenk, Finger und Daumen gut ermesen.

#18: Erkenntnisse aus der Chopin-Methode für die Oboe

Die Chopin-Methode vereint die Lehren Chopins mit der modernen Physiologie und einige Erkenntnisse lassen sich wunderbar auf die Oboe übertragen.

#19: Technikoptimierung mithilfe der Physiologie

Suboptimale oder gar „falsche“ Technik ist schlicht eine physiologisch ungünstige Spielweise. Die Verbindung von Körper und Oboe gilt es von Grund auf zu durchleuchten und die spezifischen Themengebiete Spiel- und Bewegungsapparat, Atem- und Klangsystem und Zunge/Artikulation stehen dabei im Fokus. Das Ziel ist eine ideale Verschmelzung der Physiologie des Oboenspiels mit der künstlerischen Ausrichtung.

#20: Musikalische Ausdrucksfähigkeit

Die Musikpsychologie erforscht die Ausdrucksfähigkeit und tatsächlich gibt es auch eine psychologisch ausgerichtete Instrumental- und Gesangspädagogik, deren Vorreiter Franziska und Carl A. Martienssen mit einem „schöpferischen“ Klangwillen waren. „Ein emotionaler Ausdruck sollte immer diszipliniert, niemals hemmungslos und unkontrolliert sein.“ Louis Bachner

2024 to come: Praxisbuch und Praxishefte

Zur Zeit arbeite ich intensiv an meinem PHYSIOBOE – Praxisbuch sowie zwei weiteren geplanten Praxisheften zu den Themen „Finger“ und „Ansatz & Zunge“! Alle drei sollen im DIN4-Ringbuchformat erscheinen.

#21: Übung zur Zungenentspannung

Eine entspannte und ökonomisch arbeitende Zunge ist Voraussetzung für gute Artikulation. Diese Wahrnehmungsübung ermöglicht zudem die perfekte Öffnung des "Atem- und Klangapparates" trotz geschlossener Lippen bei flach liegender Zunge und entspanntem Gaumensegel.

#22: So bitte nicht stützen!

Annahmen über die "Stütze" beim Oboespielen wie z. B. den Bauch nach außen drücken um das Zwerchfell in Tiefstellung/Einatemstellung zu halten können fatale Folgen haben...

Definition „Bauchaußenstütze“

Als Ergänzung zum vorherigen Video hier Ursprung und Definition der sog. „Bauchaußenstütze“ aus Joshua J. Whitener Kompendium „THE GERMAN SCHOOL OF SINGING“ (Dissertation, Indiana University Mai 2016)

#23: Vorsicht vor manipulativen Techniken!

Thoraxstütze, "Decken", verschlossener bzw. offener Hals: Neben der „Bauchaußenstütze“ gibt es weitere unnatürliche Techniken: Neben zwei Beispielen aus dem Gesangsbereich spreche ich bezüglich uns Oboisten über den Hals. Manche Lehrer fordern auf ihn zu verschließen, andere wiederum sprechen dezidiert über einen „offenen Hals“ ...

#24: Im Fokus: Fokale Dystonie

Unnatürliche Techniken – wie in den drei vorherigen Videos zu sehen – und mangelnde Körperwahrnehmung sind als Risikofaktoren für eine Fokale Dystonie zu betrachten. Momentan habe ich selbst mit drei Fällen im „Retraining“ zu tun: Finger, Ansatz und Zunge.

#25: Unterscheidung Sauerstoff- vs. Luftverbrauch

Warum wir beim Oboespielen (hoher Blasdruck bei geringem Luftmengenverbrauch) oft mehr Luft als nötig einatmen ...

**III. Ausschnitte aus meiner Lehrveranstaltung
Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching
Universität Mozarteum Salzburg (Sommersemester 2017)**

Einblicke ins Probespieltraining

"worst case" - Situation, individuelle Schlüsselpunkte, visuelle Analogskala, "Spielplatz"-Vorbereitung, "rote & grüne Gedanken", Notenständer als "Schutz", Thema Gedanken, Augen vom Notentext lösen, Zeitgefühl bei Solostücken, Bodenhaftung verlieren, Probespiel-"training", "Zug" im Spiel, Thema Persönlichkeit, zu wenig Körperspannung, Lampenfieber positiv nutzen ...

Thema Herzfrequenz

Die internistischen Aspekte beim Oboespielen Herzfrequenz und Blutdruck, Arbeit mit Pulsmeßgeräten, welche Pulswerte zum Oboespielen? Dient als Biofeedbackgerät...

Der Nutzen des Balance boards ("Wackelbrett")

Es hilft auf spielerische Weise vom Kopf in den Körper zu kommen und bewirkt erstaunliche Veränderungen, Überkontrolle verhindert den "Peak Performance"-Zustand, linke und rechte Gehirnhälfte ...

Thema Probespielkonzert

Ein "Überüben" des Probespielkonzertes verhindert Spielfreude, Perfektionszwang in Probespielen führt zu vielfältigen Blockaden ...

Thema Adrenalinüberschuß

Treppenlaufen oder Übung "Skilanglauf" um den Puls hochzu"pushen" und somit Adrenalin abzubauen, erhöhte Pulswerte im Probespiel ...

Das Herzenskapitel: Zen in der Kunst des Oboespielens

Warum mir Heinz Holliger einst Eugen Herrigels Buch „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ empfahl und wie damit vor 30 Jahren der Grundstein für Physioboe gelegt wurde. Herrigel schreibt über seinen japanischen Zen-Meister, über den Körper, die Atmung, das "geatmet werden" sowie über den Willen, den Geist und den "rechten Schuß". Es wird klar, dass es nicht um das Treffen der Scheibe geht sondern um eine Schulung des Bewusstseins, ein Geisteszustand welcher intuitives Handeln ermöglicht!