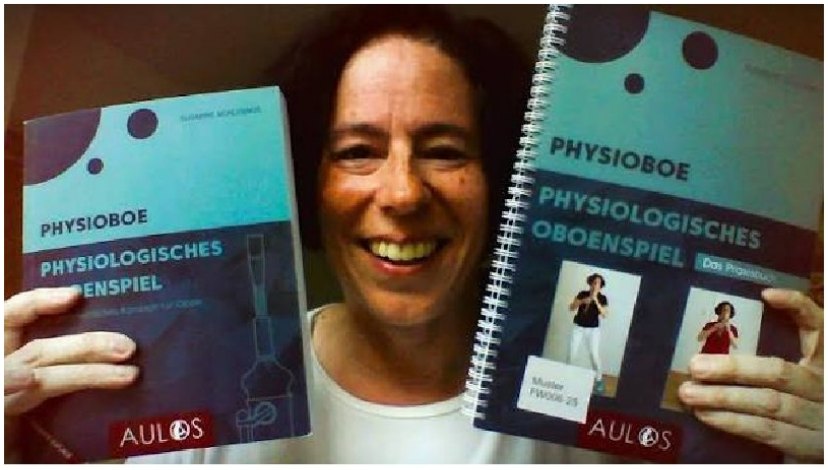
Masterclass Physioboe al Conservatorio di Modena
11 e 12 giugno 2026

QUANDO LA MUSICA PARTE DAL CORPO

Cronaca e intervista all'ideatrice del metodo "Physioboe" di Susanne Schlusnus

a cura di **Davide Bertozzi**



È l'11 giugno e a breve inizierà la Masterclass di due giorni Physioboe. Alle 10, con largo anticipo, arrivo nella sede staccata del Conservatorio di Modena (da pochi giorni intitolato a Luciano Pavarotti) in via Selmi, dove si terranno le lezioni.
Quando entro, Susanne è già lì: ha disposto le sedie e sta gonfiando una grande palla che userà insieme ad altri attrezzi per gli esercizi.
Dopo esserci salutati di persona, iniziamo subito una conversazione intensa, intrecciando il suo percorso personale e professionale — che l'ha portata a creare il metodo PHYSIOBOE — con il mio, e con le ragioni per cui ho voluto organizzare questa masterclass con lei.
Poco a poco arrivano i partecipanti. In Susanne noto una frenesia crescente, quasi l'urgenza di cominciare. Mi dà la stessa impressione dei bambini che, arrivati al campetto con il pallone sotto il braccio, non vedono l'ora di iniziare la partita.

Nel corso delle due giornate si sono alternate lezioni individuali e collettive durante le quali Susanne Schlusnus ha illustrato in modo sistematico la propria metodologia e i principi che la sostengono. Gli incontri hanno previsto numerosi interventi pratici: a partire da brevi esecuzioni dei partecipanti, Susanne ha evidenziato gli aspetti tecnici su cui intervenire, mostrando come modifiche mirate possano incidere sull'efficienza del gesto musicale.

Al termine del percorso è risultata più chiara la sensazione di "urgenza" che aveva caratterizzato il suo approccio. Tale urgenza sembra derivare dal forte desiderio di guidare i musicisti verso una maggiore consapevolezza fisiologica e mentale, condizione necessaria per migliorare la qualità dell'esecuzione.
Secondo questa prospettiva, per esprimere pienamente ciò che si suona è indispensabile disporre di fondamenta fisiologiche solide, che permettano al corpo di sostenere in modo efficace l'atto musicale.

INTERVISTA

DB: Come è nato PHYSIOBOE e quale esigenza personale ti ha spinto a svilupparlo?
SS: Realizzare PHYSIOBOE (un modo di suonare l'oboe "fisiologico" o, in parole più semplici, "naturale e sano") è stato per me un'impresa impossibile fino ai 30 anni (l'inizio della mia formazione in fisioterapia), poiché fino ad allora il mio modo di suonare somigliava piuttosto a un unico "crampo a tutto corpo" Tuttavia, grazie al mio talento musicale – unito a una buona predisposizione acustica e manuale – ho ottenuto successi molto presto, perché riuscivo a compensare la mia tecnica subottimale o persino "sbagliata" (cioè un modo di suonare fisiologicamente svantaggioso) con un grande dispendio supplementare di forza ed energia. Per questo "talento nella compensazione", che tra l'altro oggi osservo in moltissimi oboisti, ho pagato un prezzo alto: a metà dei vent'anni ho sviluppato un principio di artrosi all'articolazione temporo-mandibolare.

E sebbene sia riuscita a fermarla con l'aiuto del mio ortodontista – il quale, pur non avendo mai visto un oboe in vita sua, mi ha insegnato un'impostazione fisiologica (!) –, da quel momento in poi si è risvegliato il mio interesse per le tematiche corporee (con uno sguardo d'invidia alla medicina dello sport che, all'inizio/metà degli anni '90, non era ancora accessibile a noi musicisti in quanto "atleti dei piccoli muscoli"). Sopra ogni cosa, però, c'era un solo desiderio: sentirmi finalmente a mio agio nel suonare l'oboe!!!

DB: Qual è il nucleo del metodo e cosa mira a cambiare nella pratica dell'oboe?

SS: Il nucleo di PHYSIOBOE, che preferirei definire un "concetto" piuttosto che un "metodo", è un approccio scientifico-analitico con una struttura didattico-metodica chiara e comprensibile, unito alla capacità (eventualmente da acquisire) di auto-osservazione e autoreflessione.

Tra l'altro, "osservati mentre suoni" mi era già stato consigliato dal mio professore Heinz Holliger, il quale aveva anche notato che non canalizzavo la mia energia, ma al contrario la "sperperavo" (facendo assolutamente centro!).

All'epoca, tuttavia, mi mancavano i mezzi per metterlo in pratica (la "cassetta degli attrezzi", per così dire), e quindi il mio grande obiettivo con PHYSIOBOE era quello di poter offrire una soluzione fondata per ogni problema tecnico-esecutivo.

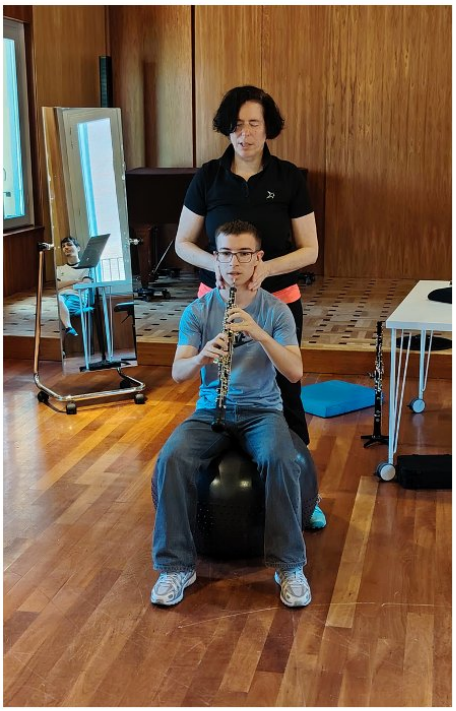
Il prerequisito fondamentale per questo è, tuttavia, un ampio spettro di conoscenze che ora – dopo molti anni di studio e di esperienza accumulata nella terapia e nell'insegnamento – posso condividere nei miei libri (il libro principale e il libro pratico). Questo include, oltre alla fisiologia (la scienza delle funzioni corporee e dei processi biologici sani), il know-how biomeccanico derivante dall'anatomia funzionale, dall'ergonomia e dalla nuova disciplina della "medicina dei musicisti", oltre a una percezione corporea ben sviluppata. Quest'ultima è per me l'abilità più essenziale, alla quale attribuisco il massimo valore.

Ciò che deve cambiare, soprattutto, è che le false

credenze sulla tecnica esecutiva, che continuano a essere tramandate acriticamente di generazione in generazione, vengano finalmente sostituite da conoscenze fondate. Un esempio di tale falsa credenza è che agli studenti di oboe venga ancora chiesto di sostenere e fare il vibrato con il diaframma, cose entrambe fisiologicamente impossibili! Diventa manipolativo e persino dannoso per la salute quando cerchiamo, ad esempio, di:

- "tenere giù" il diaframma spingendo la pancia "verso l'esterno" (il che può portare fino a ernie inguinali),
- "tenere aperta" la gola (spesso causa di una "lingua lenta" o, dal punto di vista medico, della formazione di faringoceli o laringoceli con il cosiddetto "collo gonfio") o,
- come nel mio caso, utilizzare i muscoli masticatori per formare l'impostazione (il che può portare, oltre all'artrosi della mascella, fino alla distonia focale) – senza contare i numerosi disturbi all'apparato locomotore e i problemi neurologicoortopedici dovuti a molti "errori di postura".

Queste posture scorrette rivelano spesso e immediatamente abitudini di gioco non fisiologiche; solo correggendole e raggiungendo una posizione esecutiva ideale, con un livello ben bilanciato di tensione corporea, la tecnica esecutiva può già migliorare notevolmente in tutti gli ambiti. L'obiettivo principale è comunque l'apprendimento di un modo di suonare l'oboe che sia sano e naturale: solo così è possibile sfruttare appieno il potenziale intrinseco e lasciare che il talento si esprima liberamente. L'obiettivo finale del mio lavoro è, in definitiva, una sensazione e un'esperienza di gioco senza sforzo, riproducibile – libera e flessibile!



DB: Come si svolge una sessione di Physioboe?
SS: All'inizio di una sessione ci si concentra innanzitutto sugli obiettivi, che suddivido in generali o specifici:

- **Check-up generale** con l'obiettivo di migliorare la tecnica esecutiva attraverso un approccio fisiologico o di migliorare la sensazione di gioco. Qui le domande che mi pongo sono: l'esecuzione è economica o efficiente? Dove si disperde ancora troppa energia o forza? Da dove si può partire per migliorare questi aspetti?
- **Risoluzione di un problema funzionale o tecnico concreto:** i problemi funzionali sono, ad esempio, una limitata libertà di movimento in una parte del corpo (es. il polso), che può portare a problemi tecnici (in questo caso, problemi alle dita). L'obiettivo in questo caso è il ripristino della funzione ottimale e, di conseguenza, la risoluzione del problema tecnico.
- **Raggiungimento dell'assenza di dolore o prevenzione.**

Successivamente eseguo un'analisi dettagliata dell'esecuzione:

- **Analisi statica e del movimento:** in un'analisi video (da tutti e quattro i lati) è importante poter vedere l'intero corpo (compresi i piedi), perché solo così si può valutare la statica.
- **Analisi dell'esecuzione e della tecnica specifiche per l'oboe:** le analisi dell'esecuzione sono più precise se valutate sulla base di un brano eseguito in uno stato di tensione musicale, piuttosto che su singole note o su una scala. Per questo motivo affronto anche tutto ciò che riguarda il corpo in relazione alla musica. Se vedo suonare un oboista, sento già dal suo suono dove ci sono zone problematiche nel corpo, ovvero dove il corpo è bloccato, non è libero o fluido, e dove l'aria non scorre liberamente. In questo, il mio corpo funge da una sorta di dispositivo di biofeedback e io stessa ne percepisco i blocchi...
- **Analisi medico-musicale delle zone problematiche e dei dolori.**
- **Analisi della performance sul palco,** incluso un eventuale screening mentale.

Non appena ho un quadro chiaro, inizio il mio lavoro. Grazie alla mia grande esperienza, tutto questo può avvenire anche online o tramite analisi video. Il coaching PHYSIOBOE può quindi essere immaginato come una classica lezione di oboe combinata con

elementi fisioterapici. In presenza, ovviamente, amo lavorare con le mani e "comunicare" in questo modo con il corpo. Correggo la "postura" e nel frattempo, ovvero durante l'esecuzione, tratto le parti del corpo che non sono libere e fluide. Online, guido i clienti a esaminare e prestare attenzione a determinate parti del corpo davanti allo specchio. In entrambi i casi, creo piani di esercizio e di auto-trattamento individuali con foto e istruzioni video. Per me, fare coaching significa essere una fonte di impulsi e una guida. Voglio stimolare a riflettere su certe cose, a partecipare attivamente e a confrontarsi con i contenuti. L'obiettivo principale deve essere l'auto-riflessione e l'aiuto per "aiutarsi da sé".

DB: Quali errori posturali o motori osservi più frequentemente?

SS: Dato che siamo nati senza un "manuale di istruzioni" per il corpo e non abbiamo imparato nemmeno a scuola come dovremmo stare in piedi, sederci, camminare e muoverci in modo fisiologico, mi imbatto naturalmente in numerosi "errori di postura e di movimento", anche se preferisco definirli "inconsapevolezza" o amnesia sensomotoria: il cervello "dimentica" come percepire e controllare determinati muscoli, il che può portare a tensioni croniche, dolore e limitazioni del movimento.

Più frequentemente, in posizione eretta, osservo la cosiddetta "posizione dell'anatra o del cowboy" (gambe ruotate esternamente a causa di un insufficiente controllo dell'anca), il "classico" piede piatto-valgo (con conseguenti "gambe a X" in molti casi), ginocchia iperestese, bacino decentrato, iperlordosi (schiena inarcata), "gobba", spalle che cadono in avanti e testa protesa ("collo di avvoltoio"). Queste anomalie si notano spesso già senza l'oboe. Quando si aggiunge lo strumento, si riscontrano di frequente distribuzioni asimmetriche del peso sulle gambe (nel peggiore dei casi con una gamba avanti e una indietro), spalle disallineate (spesso la spalla sinistra è più alta, usata come "spalla di espressione musicale"), braccia "contratte a

sostenere" anziché "appese" e rilassate dalle articolazioni delle spalle, asimmetria (l'oboe non si trova sulla linea mediana, ma mostra uno spostamento verso destra), polsi piegati e pollici iperestesi – insomma, una bella quantità di cose!

DB: Come viene integrato l'aspetto psicologico nel metodo?

SS: Avendo già osservato su me stessa che alla base del mio problema alla mascella c'era una componente psicosomatica (ero "accanita" e fin troppo ambiziosa), mi era chiaro quanto i pensieri e le emozioni influenzino il corpo. Nel mio lavoro di fisioterapista ho spesso osservato vere e proprie "corazze corporee", la cui causa era un aumento del tono psicologico (psicotono) piuttosto che le diagnosi fisiche. Poiché per questo motivo con le mie tecniche di trattamento raggiungevo spesso i miei limiti, era chiaro che volevo espandere il mio concetto verso un approccio "olistico"; per questa ragione ho ottenuto l'abilitazione come "Heilpraktiker" (naturopata/operatore sanitario) nel campo della psicoterapia, con specializzazione in ipnoterapia. Solo questo ampliamento mi ha permesso di vedere la persona nella sua interezza e di poterla aiutare con una "cassetta degli attrezzi ancora più grande"! Inoltre, lavoro già più in modo osteopatico che fisioterapico, e utilizzo anche elementi della Medicina Tradizionale Cinese per quanto riguarda i flussi energetici nel corpo. Anche il classico lavoro sul "mindset" ne fa parte, e così il miglioramento delle qualità mentali favorisce anche l'emergere del "flow": un'ottimizzata consapevolezza corporea va di pari passo con la forza mentale – i dubbi su se stessi, al contrario, impediscono la comparsa del *flow*.

DB: Come viene accolto in contesti accademici come il Mozarteum?

SS: Sebbene l'ammirazione per il mio lavoro sia grande, specialmente al Mozarteum (dove ho operato con successo per quattro anni) – perché, ad esempio, i miglioramenti del

suono si manifestano rapidamente come risultato immediato delle correzioni corporee e problemi tecnici che sembravano "insolubili" da tempo cessano di esserlo non appena ne individuo la causa fisiologico-funzionale e inizio a lavorarci –, le istituzioni particolarmente ricche di tradizione, come le università di musica austriache, mostrano una certa "diffidenza" nei miei confronti, poiché apparentemente mi colloco "fuori dagli schemi" (out of the box).
In altre audizioni per cattedre di oboe sono arrivata nella selezione finale, ma è mancato il coraggio per un'assunzione.

Un motivo è sicuramente il fatto che metto il dito direttamente nella piaga e "smitizzo" i "miti" sopra menzionati (come le false credenze sul diaframma). Così, ad esempio – dopo una lunga riflessione – ho deciso di NON scrivere una tesi di dottorato e di dedicarmi INVECE alla scrittura dei miei libri, senza alcun vincolo, anche se il timbro accademico avrebbe sicuramente aiutato il progetto PHYSIOBOE in termini di notorietà! Ma a essere del tutto sincera: ciò che mi rende felice personalmente è il lavoro diretto con le persone e non un titolo accademico – inoltre, probabilmente sono più un tipo "libero" e indipendente

Susanne Schlusnus
Professionista con vent'anni di esperienza, formatasi con Heinz Holliger e François Leleux, già Primo Oboe della Real Orquesta Sinfónica de Sevilla, docente al Mozarteum di Salisburgo e fisioterapista.
Unisce biomeccanica, anatomia funzionale, consapevolezza corporea e aspetti mentali per individuare e correggere errori posturali e abitudini non fisiologiche. Il suo obiettivo è sviluppare un modo di suonare *efficiente, riproducibile e senza sforzo*, ottimizzando ogni aspetto della tecnica oboistica.