

Kurs **PHYSIOBOE** *Physiologisches Oboenspiel*

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. Unter Einbeziehung von Funktioneller Anatomie, Biomechanik, Angewandter Musikphysiologie und Körperwahrnehmungsschulung geht es zunächst um die Entwicklung eines Grundverständnis für ein gut funktionierendes *Spiel- und Bewegungssystem*. Mittels Haltungs-, Bewegungs- und Spielanalysen wird der Blick geschärft sowie die ideale Spielposition erarbeitet. Alle Bestandteile des *Atem- und Klangsystems* werden anschließend zunächst einzeln betrachtet, um schließlich ökonomisch zusammenzuwirken und eine ideale „Körper-Instrument-Verbindung“ entstehen zu lassen. Musikermedizinische Aufklärung findet ebenso ihren Raum wie die Berücksichtigung individueller Fragestellungen im Rahmen von Einzel-Coachings.

„Seit ich ein Kind war, wollte ich unbedingt in Deutschland studieren, um die Kunst des Oboenspiels gründlich zu lernen. Ich habe immer vermutet, dass es ein ganz konkretes Wissen geben sollte, was vielen Studenten das Oboenleben erleichtern kann. Danach habe ich immer gesucht, indem ich erst viele Meisterkurse von namhaften Oboisten besucht habe und anschließend mein Studium hier in Stuttgart absolviert habe. Zum großen Teil habe ich bekommen, wonach ich so lange gesucht habe - aber PHYSIOBOE ist wie die Krönung des Ganzen!“

Tatiana (ehem. Mitglied des Mariinsky-Orchesters St. Petersburg) nach Kursbesuch in Stuttgart, Mai 2023

Kursinhalte

Spiel- und Bewegungsapparat

- 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
- *5 step finger check-Methode*: Kinästhetische Fingermethode zur Steigerung der Spielsicherheit - im Hochleistungssport Mentales „Sicherheitstraining“ bezeichnet; *Körpermetronom*: Tool zur Optimierung des Spielgefühls; Reproduzierbarkeit eines guten Spielgefühls

Atem- und Klangsystem

- Eine ausbalancierte Spielposition als Voraussetzung für ideales Ausnutzen der Atemräume, optimale Atemmechanik (ungehindertes Wirken des Zwerchfells) und das freie Fließen des Luftstroms
- 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
- Vokalisierung und das Ausnutzen von Resonanzräumen und dem *Diaphragma oris*
- Feinfühliges Verbindungsglied: Der Ansatz mit den Aspekten Lippenpolster, mimische Muskulatur, Kiefergelenk, Rohrstellung und Blaswinkel
- Das Faszinosum *Zervikales Diaphragma* und seine Verbindung zum vielschichtigen und vielseitigen Zungenmuskel