

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Danksagung	3
Einleitung	7
I. Spiel- und Bewegungsapparat	11
<i>Statik- und Bewegungsanalyse</i>	13
Statikanalysen ohne Oboe	
Bewegungssystem und Körperabschnitte	
Fehlhaltungen & Haltungsschwächen	
<i>Physiocoaching: Typische Probleme und deren Korrektur</i>	17
Körperabschnitt Beine	
Körperabschnitt Becken	
Körperabschnitte Brustkorb, Kopf & Arme	
<i>Ausbalancierung des Körpers</i>	26
Das Sitzmodell	
Das Aufstehen	
Der Stehsitz	
Der Stand	
Körperzentrum & Körperschwerpunkt	
<i>Zhang Zhuang – „Stehen wie ein Baum“</i>	
Die Aufrichtung	
Erarbeiten der Spielposition	
<i>Positionierung der Oboe</i>	39
Statik- und Spielanalysen mit Oboe	
Typische Auffälligkeiten bei Oboisten	
Die Spielposition - <i>Symmetrie, Zentriertheit und Balance</i>	
Der Spielwinkel	
Drei Balancierpunkte	
Physiologische Gelenkstellung von Hand und Fingern	
Das Handgewölbe	
Die spezielle Handhabe des Ringfingers	
<i>Der Daumen ist kein Haltehaken</i>	
Folgekette der Daumenfehlhaltung	
Korrekte Daumengelenksstellung an der Daumenstütze	
<i>Ausbalancierung mit Oboe</i>	51
Die Körperspannung	
Spielerisches Spiel	
<i>Das Körpermetronom</i>	
Koordination von Grob- und Feinmotorik	

II. Atem- und Klangsystem	57
<i>Atmung</i>	59
Die Atemmechanik	
Atemraum Rücken	
Der Einatemreflex	
„3er“- Basisübung	
Internistische Aspekte	
<i>Unterstützung</i>	67
Hauptkraftquelle Core	
Aktivierung des Core	
Core und Klang	
Die Komponenten Luftmenge und Luftdruck (Luftgeschwindigkeit)	
<i>Feintuning im Vokaltrakt</i>	76
Zungenrückendüse und Vokalisierung	
Kehlkopfstabilität und Schlüsselpunkt	
Das Zervikale Diaphragma	
Manipulative Techniken im Halsbereich	
<i>Klang</i>	81
Die „Klangbox“	
Resonanz und Vokalisierung	
Klangvorstellung & Klangfarbe	
<i>Vibrato</i>	85
Vibrato als Ergebnis einer frei schwingenden Luftsäule	
Technische Aspekte	
<i>Zunge</i>	88
Der Mundboden – <i>Diaphragma oris</i>	
Mundöffnung und Zungenführung	
Spiel mit Ober- oder Unterseite?!	
Effiziente und differenzierte Zungenarbeit	
<i>Ansatz</i>	95
Feinfühliges Verbindungsglied zwischen Körper und Oboe	
Die Ansatzmuskulatur	
Das Kiefergelenk	
Ansatzformung	
<i>EXKURS in die Musikermedizin</i>	103
Gustav Ferling – Historisches Fallbeispiel	
Fallbeispiel – Dokumentation I:	
<i>Pharyngozele - Fokale Dystonie Zunge</i>	
Fallbeispiel – Dokumentation II:	
<i>Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) - Fokale Dystonie Ansatz</i>	
Thema Auftrittsangst	

III.	Spezielle Übungen für Oboe	129
	<i>Fühl- und Anspracheübungen</i>	130
	<i>Luftfühlübungen</i>	
	<i>Rohrschwingung/Tonvorbereitung</i>	
	<i>Sanfte Rohrberührung</i>	
	<i>Tonunterbrechung</i>	
	<i>Modifizierte Anspracheübung für das tiefe Register (nach Wictor Socewicz)</i>	
	<i>Atemübungen</i>	134
	<i>3er-Basisübung (Atemwechsel)</i>	
	<i>Wechselatmung</i>	
	<i>Flexibilitätsübungen</i>	136
	<i>Ansatzflexibilität („Sirene“, „Kaubewegung“, Koordinationsübung)</i>	
	<i>Stabilität trägt Flexibilität</i>	
	<i>Messa di Voce - Dehnen der Mundhöhle (nach Ernst Schlader)</i>	
	<i>Flexibilität in den Kopfgelenken („Kopfdrehbewegung“)</i>	
	<i>Klangübungen</i>	139
	<i>Klangmeditation „Kathedrale“</i>	
	<i>Modifizierte Klangübung nach Hagen Wangenheim</i>	
	<i>„Auf der Luft sitzen“</i>	
	<i>Tipp: Le Api (von Antonio Pasculli)</i>	
	<i>Übungen für den Schlüsselpunkt</i>	142
	<i>Rohrübungen (Unterkieferstütze, Naturtöne – Übungen)</i>	
	<i>Oktavenübung</i>	
	<i>Artikulationsübungen</i>	144
	<i>Über Legato zum Staccato</i>	
	<i>Generelle Anmerkungen zu Staccato - Etüden</i>	
	<i>„Zungenintervalltraining“</i>	
	<i>Musik und Körper</i>	151
	<i>Bewegungen zur Musik</i>	
	<i>PHYSIOBOE im Dienste der Musik</i>	
	<i>Reproduzierbarkeit eines guten Spielgefühls</i>	
IV.	PHYSIOBOE – Coaching	157
	<i>Ablauf eines PHYSIOBOE – Coachings</i>	
	<i>Mentoring</i>	
V.	Pädagogische Potenziale	165
	<i>Einleitende Gedanken</i>	
	<i>Fähigkeit zur Selbstreflexion</i>	
	<i>Kompensationen</i>	
	<i>Pädagogische Begabung</i>	
	Literaturverzeichnis	172
	Vorschau PRAXISHEFT HAND/FINGER	174