

# Inhalt

Vorwort	9		
Einführung	10		
<b>I. Selbstwahrnehmung</b>	<b>16</b>		
1. Wahrnehmen der Körperhaltung	17		
2. Schulung der auditiven Wahrnehmung	18		
(a) Differenzieren von Geräuschen und Klängen	18		
(b) Hören pathologischer oder auffälliger Stimmen	18		
(c) Hören gesunder Stimmen (Gesangs- und Sprechstimme)	18		
(d) Wahrnehmen der eigenen Stimme	18		
3. Zusammenhang Körperhaltung – Stimme	19		
4. Wahrnehmen der Hände	19		
(a) Abstreichen der Hände	20		
(b) Druckpunkte setzen	20		
5. Die Hände entdecken einander	20		
(a) Hände allein	20		
(b) Hände mit Gummiball	21		
6. Den Körper abstreichen	21		
7. Das Kreuzbein bewusst machen	22		
(a) Im Sitzen	22		
(b) Beim Gehen	22		
8. Ballmassage an der Wand	22		
9. Wahrnehmen der Rückenauflage	22		
10. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	23		
<b>II. Tonusregulierung</b>	<b>25</b>		
A. Körperwahrnehmung	25		
1. Wahrnehmen der Körpераuflage	26		
(a) Im Liegen	27		
(b) Im Sitzen	28		
(c) Im Liegen – Schwerpunkt Rücken/Arme	30		
2. Entspannungstraining in Anlehnung an E. Jacobson	31		
3. Wahrnehmen der Körperspannung	33		
4. Körpertonusregulierung*	34		
5. Entspannung von Knie- und Fußgelenk*	36		
6. Schulter- und Nackenlockerung*	36		
7. Entspannung des unteren Rückens	38		
8. Pendeln	39		
(a) Position finden	39		
(b) Einspielen der Bewegung	40		
(c) Pendeln im Atemrhythmus	40		
9. Kutschersitz	40		
10. Entspannung der Schulterblätter	41		
(a) Druck gegen den Boden	41		
(b) Schulterblätter zusammenschieben	41		
(c) Schulterblätter sinken lassen	42		
11. Schultern spüren	42		
12. Entspannung von Kopf und Nacken	43		
(a) Kopfkreisen von Schulter zu Schulter	43		
(b) Nackendehnen	43		
(c) Sich über die Schulter schauen	43		
(d) Kopf-Nacken-Bereich anspannen und sinken lassen	44		
(e) Kopf-Hände-Widerstand	44		
(f) Kopf sinken lassen	44		
13. Entspannung der Augen	44		
B. Lockerung	45		
1. Dehnen	46		
2. Gliederkasper	46		
3. Gehen	47		
4. Lockerung der Sprunggelenke	47		
5. Gelenkbewegungen	48		
6. Rückenbehandlung*	48		
(a) Schwerpunkt Schulterblätter	49		
(b) Schwerpunkt Kreuzbeinbereich	49		
(c) Schwerpunkt Beckenraum	49		
(d) Gesamter Rücken	50		
7. Massage der Rückenstrecker*	50		

8. Lockerung des Schultergürtels	51	4. Aufrichtung der Wirbelsäule	68
(a) Pendelschwung	51	(a) Wippen	69
(b) Kreisen der Schultern	51	(b) Wirbelbeuge	69
(c) „Teig kneten“	52	(c) Aufrichtung der Wirbelsäule aus dem Hocksitz	70
(d) „Äpfel pflücken“	52		
(e) Kreisen des Schultergürtels	52		
9. Lockerung der Schulterblätter	53	5. Stehendes Pendel	70
(a) Massieren der Schulterblätter*	53	(a) Körperschwerpunkt verlagern	70
(b) Bewegen der Schulterblätter	53	(b) Kreisen	71
10. Massieren des Nacken- Schulter-Bereiches*	53	6. Ausgleichen des Hohlkreuzes	71
11. Lockerung der Schultern und Arme	54	(a) Rückenkontakt zur Wand	71
12. Mit den Ellenbogen malen	55	(b) Arbeit mit Reissäckchen	71
13. Ausklopfen von Kreuzbein und Beinen	55	(c) Abrollen der Wirbelsäule	72
14. Beinrollen im Hüftgelenk	56	(d) Runden des Lendengebietes	72
15. Beckenkreisen	56	(e) Beckenschaukel	73
16. Beckenkippen	57	7. Marionettengriff	73
17. Katzenbuckel	57	8. Marionettengefühl des Kopfes	74
18. Lockerung des Kreuzbein- bereiches durch Dehnung	58	9. Vorstellungshilfen zur Kontrolle der Kopfaufrichtung	75
(a) Kreuzbeindehnen im Sitzen (Partnerübung)	58	10. Stativ	76
(b) Rumpfbeugen	59	11. Aufrichtung des Brustbeins	76
(c) Kreuzbeindehnen aus dem Stand	59	(a) Armschwung	76
(d) Ein alter Mann steht auf	59	(b) Dehnen mit Hilfe der Ellen- bogen	77
19. Rückenrolle	60	(c) Kreuzgriff	77
20. „Wasserskilaufen“	60	(d) Gegeneinanderdrücken der Schulterblätter	77
(a) Ohne Phonation	60	(e) „Fenster öffnen“	77
(b) Mit Phonation	61	(f) Vorstellungshilfe	77
21. Arbeit mit dem Gymnastikball	61	<b>IV. Atmung</b>	78
(a) Übungen zum Einstimmen	61	A. Atemwahrnehmung	79
(b) Lockerung des Lenden- gebietes	61	1. Ruheatmung	79
(c) Partnerübung zur Lockerung des Lendengebietes	62	(a) Rückenlage	79
	63	(b) Sitzen	79
	63	(c) Stehen	79
<b>III. Haltungsaufbau</b>		2. In welche Atemräume geht die Atembewegung?	79
1. Erläuterungen zur physio- logischen Haltung im Stehen	64	3. Wahrnehmung der Atmung im Brust-Bauch-Bereich	80
2. Erläuterungen zur physio- logischen Haltung im Sitzen	65	4. Wahrnehmung der Atmung im Rücken	81
3. Bodenkontakt	66	5. Atemwahrnehmung mit Vorstellungshilfen	81
(a) Füße kreisen	66	6. Nach Dehnung die Atmung beobachten	82
(b) Wahrnehmen der Fußsohlen	66	7. Veränderung der Atmung durch Bewegung	82
(c) Druck der Fußballen	67	8. Einatmung in der Atemmittel- lage durch Intention	83
(d) Füße beleben	67	(a) Lauschen	83
(e) Umrisse wahrnehmen	67	(b) Dirigieren	84
(f) Stehen auf einer Keule	68	9. Beobachtungsaufgabe	84
(g) Stehen auf zwei Keulen	68		

<b>B. Atemraum erschließen</b>	<b>84</b>	<b>VI. Aspannen und Atemrhythmisich Angepasste Phonation</b>	<b>108</b>
1. Dehnen in verschiedene Richtungen	85	A. Aspannen erarbeiten	109
2. Dehnen des Kreuzbeins	85	1. Zählen mit betont langen Zwischenpausen	110
(a) Päckchen-Liegen	85	2. Wahrnehmen der Atem- bewegung beim Aspannen	110
(b) Ruhens auf der Stuhllehne	86	(a) Ausatmen auf /fff/	110
(c) Kutschersitz	86	(b) Kurzes, kräftiges Ausatmen	111
3. Dehnen des Beckenbodens	86	(c) Aspannen mit Plosiv-Endlauten	111
4. Türgriff-Übung	87	3. Gummi-Dehnen	111
5. Beckenwiege	87	(a) Zielen	111
6. Beckenkippen	87	(b) Laute und Silben	112
7. Rückenbehandlung zur Atemvertiefung*	88	(c) Satzrhythmus mit sinnfreien Lautkombinationen	112
8. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	88	(d) Eine Silbe wandert auf dem Gummi	112
9. Pendeln im Sitzen	89	4. Schnelles Aspannen	112
(a) Pendeln im Atemrhythmus	89	5. Pingpong-Spiel	113
(b) Ausatemverlängerung	90	6. Ballwerfen	113
<b>C. Erarbeiten der Atemstütze</b>	<b>90</b>	(a) Zahlen	114
1. Bogenspannen	91	(b) Silben	114
(a) Einspielen der Bewegung	91	(c) Weitergabe eines Balles (Partnerübung)	114
(b) Lösen mit Phonation	91		
(c) Bogenspannen mit Phonation	91		
2. Training der Zwischenrippen- muskeln	92		
<b>V. Federung</b>	<b>93</b>	<b>B. Aspannen auf Wort- und Textebene mit unterstützender Körperspannung</b>	<b>115</b>
1. Erarbeiten des Atemwurfs	95	1. Händehaken	115
2. Tonloses Gähnen	96	(a) Einspielen der Bewegung	115
3. Pleuel-Übung	97	(b) Kurze Ausrufe	116
4. Ruftonübungen mit Silben	97	2. Hand- und Fußdruck	116
(a) Kurze Silben	97	(a) Handdruck	117
(b) Lange Silben	97	(b) Fingerdruck	117
(c) Kurze und lange Silben im Wechsel	98	(c) Fußdruck	117
5. Reiten (Partnerübung)	98	3. Elastischer Zug	118
6. Arbeit mit dem Gymnastikball	99	(a) Rucksackriemen	118
7. Kurze Rufe und Befehle	100	(b) Fahrradschlauch	118
8. Wörter	100	4. Intention und Gestik	119
(a) Stimmlose Konsonanten	100	5. Geläufigkeit des Aspannens	120
(b) Stimmhafte Konsonanten	101		
9. Sätze	102	<b>C. Atemrhythmisich Angepasste Phonation</b>	<b>121</b>
(a) Aussagesätze	102	1. Phrasenverlängerung durch Pendeln	121
(b) Befehle	103	(a) Gedichte	122
(c) Fragen	103	(b) Bandwurmsatz	122
10. Überleitung in Vortrags- und Umgangston	103		
11. Texte für Lautstärkevariationen	104		

2. Atemrhythmisches Angepasste Phonation mit begleitender Körperbewegung (a) Keulenschwingen (b) Ballwerfen (Partnerübung)	122 123 123	B. Konsonanten 1. Korkensprechen 2. Einspielen der plastischen Artikulation 3. Plastische Artikulation in kurzen Sätzen (a) Konzentration auf einen Konsonanten (b) Beachtung verschiedener Konsonanten in einem Satz (c) Beachtung verschiedener Konsonanten im Text	148 150 152 153 153 153 154
3. Litanei	125		
4. Einsatz der Atemrhythmisches Angepassten Phonation im Text	126		
<b>VII. Resonanz</b>	127	<b>IX. Vokaleinsatz</b>	155
1. Lockerung der Artikulationsmuskulatur (a) Zunge, Wangen, Lippen (b) Kiefermuskulatur (c) Zungenbrecher	128 128 128	A. Erarbeiten des Vokaleinsatzes 1. Stimmloser Glottisschlag (Tropfenfall) (a) Erarbeiten des Glottisschlages (b) Einspielen des Bewegungsablaufes	156 156 156
2. Wahrnehmung des Mundraumes	129	2. Stimmhafter Vokaleinsatz	156
3. Gesichtsmassage	130	3. Vokaleinsatz mit Vorstellungshilfen oder Bewegung	157
4. Gähnen	131	4. Vokaleinsatz in Silben	158
5. Pleuel-Übung	132	B. Wort-, Satz- und Textübungen	158
6. Vorstellungshilfen zur Weitung des Resonanzraumes	132	1. Wörter 2. Differenzierung von Spreng- und Schließeinsatz	159 160
7. Weite für Vokale über /ng/	132	3. Einbinden des Vokaleinsatzes in Sätze	160
8. Kombination stimmhafter Konsonanten mit Vokalen	133	4. Wendungen mit mehreren Vokaleinsätzen	160
9. Summübungen/Finden der Indifferenzlage (a) Summen mit Konsonanten und Vokalen (b) Summen mit Vibration	133 134 134	5. Binden von Wörtern mit Vokalanlauten	161
10. Summen und Sprechen mit Kaubewegungen	134	6. Texte (a) Gedichte (b) Diktat	162 162 163
11. Wahrnehmung der Veränderung von Tonqualitäten (a) Veränderung der Kopfhaltung (b) Veränderung der Körperposition (c) Über die Hand hinweg sprechen	135 135 136 136	<b>X. Übertragung in den Alltag</b>	164
12. Festigung des vorderen Ansatzes	136		
13. Texte zur Resonanzweite über Intention	137	<b>XI. Textanhang</b>	168
<b>VIII. Artikulation</b>		Anmerkungen und Quellen	179
A. Vokalbildung	140 141	Literatur	182
1. Silbenübungen 2. Wortübungen 3. Satzübungen (a) Vokalhäufung (b) Gleichzeitige Beachtung verschiedener Vokale	142 143 144 144 146	Sachregister	185
		* Bei diesen Übungen „behandelt“ der Therapeut verschiedene Körperregionen des Patienten durch Abklopfen/Ausstreichen bzw. unterstützt durch Auflegen der Hände die Konzentration auf verschiedene Körperstellen.	