

Inhalt

Vorwort	9	3. Wahrnehmen der Körper- spannung	33
Einführung	10	4. Körpertonusregulierung*	34
I. Selbstwahrnehmung	16	5. Entspannung von Knie- und Fußgelenk*	36
1. Wahrnehmen der Körperhaltung	17	6. Schulter- und Nackenlockerung*	36
2. Schulung der auditiven Wahrnehmung	18	7. Entspannung des unteren Rückens	38
(a) Differenzieren von Geräuschen und Klängen	18	8. Pendeln	39
(b) Hören pathologischer oder auffälliger Stimmen	18	(a) Position finden	39
(c) Hören gesunder Stimmen (Gesangs- und Sprechstimme)	18	(b) Einspielen der Bewegung	40
(d) Wahrnehmen der eigenen Stimme	18	(c) Pendeln im Atemrhythmus	40
3. Zusammenhang Körperhaltung – Stimme	19	9. Kutschersitz	40
4. Wahrnehmen der Hände	19	10. Entspannung der Schulterblätter	41
(a) Abstreichen der Hände	20	(a) Druck gegen den Boden	41
(b) Druckpunkte setzen	20	(b) Schulterblätter zusammenschieben	41
5. Die Hände entdecken einander	20	(c) Schulterblätter sinken lassen	42
(a) Hände allein	20	11. Schultern spüren	42
(b) Hände mit Gummiball	21	12. Entspannung von Kopf und Nacken	43
6. Den Körper abstreichen	21	(a) Kopfkreisen von Schulter zu Schulter	43
7. Das Kreuzbein bewusst machen	22	(b) Nackendehnen	43
(a) Im Sitzen	22	(c) Sich über die Schulter schauen	43
(b) Beim Gehen	22	(d) Kopf-Nacken-Bereich anspannen und sinken lassen	44
8. Ballmassage an der Wand	22	(e) Kopf-Hände-Widerstand	44
9. Wahrnehmen der Rückenauflage	23	(f) Kopf sinken lassen	44
10. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	23	13. Entspannung der Augen	44
II. Tonusregulierung	25	B. Lockerung	45
A. Körperwahrnehmung	25	1. Dehnen	46
1. Wahrnehmen der Körperauflage	26	2. Gliederkaspar	46
(a) Im Liegen	27	3. Gehen	47
(b) Im Sitzen	28	4. Lockerung der Sprunggelenke	47
(c) Im Liegen – Schwerpunkt Rücken/Arme	30	5. Gelenkbewegungen	48
2. Entspannungstraining in Anlehnung an E. Jacobson	31	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	5. Stehendes Pendel	70
(e) Kreisen des Schultergürtels	52	(a) Körperschwerpunkt verlagern	70
9. Lockerung der Schulterblätter	53	(b) Kreisen	71
(a) Massieren der Schulterblätter*	53	6. Ausgleichen des Hohlkreuzes	71
(b) Bewegen der Schulterblätter	53	(a) Rückenkontakt zur Wand	71
10. Massieren des Nacken- Schulter-Bereiches*	53	(b) Arbeit mit Reissäckchen	71
11. Lockerung der Schultern und Arme	54	(c) Abrollen der Wirbelsäule	72
12. Mit den Ellenbogen malen	55	(d) Runden des Lendengebietes	72
13. Ausklopfen von Kreuzbein und Beinen	55	(e) Beckenschaukel	73
14. Beinrollen im Hüftgelenk	56	7. Marionettengriff	73
15. Beckenkreisen	56	8. Marionettengefühl des Kopfes	74
16. Beckenkippen	57	9. Vorstellungshilfen zur Kontrolle der Kopfaufrichtung	75
17. Katzenbuckel	57	10. Stativ	76
18. Lockerung des Kreuzbein- bereiches durch Dehnung	58	11. Aufrichtung des Brustbeins	76
(a) Kreuzbeindehnen im Sitzen (Partnerübung)	58	(a) Armschwung	76
(b) Rumpfbeugen	59	(b) Dehnen mit Hilfe der Ellen- bogen	77
(c) Kreuzbeindehnen aus dem Stand	59	(c) Kreuzgriff	77
(d) Ein alter Mann steht auf	59	(d) Gegeneinanderdrücken der Schulterblätter	77
19. Rückenrolle	60	(e) „Fenster öffnen“	77
20. „Wasserskilaufen“	60	(f) Vorstellungshilfe	77
(a) Ohne Phonation	60	IV. Atmung	78
(b) Mit Phonation	61	A. Atemwahrnehmung	79
21. Arbeit mit dem Gymnastikball	61	1. Ruheatmung	79
(a) Übungen zum Einstimmen	61	(a) Rückenlage	79
(b) Lockerung des Lenden- gebietes	61	(b) Sitzen	79
(c) Partnerübung zur Lockerung des Lendengebietes	62	(c) Stehen	79
III. Haltungsaufbau	63	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. Atemraum erschließen	84	VI. Abspannen und Atemrhythmisch Angepasste Phonation	108
1. Dehnen in verschiedene Richtungen	85	A. Abspannen erarbeiten	109
2. Dehnen des Kreuzbeins	85	1. Zählen mit betont langen Zwischenpausen	110
(a) Päckchen-Liegen	85	2. Wahrnehmen der Atembewegung beim Abspannen	110
(b) Ruhen auf der Stuhllehne	86	(a) Ausatmen auf /fff/	110
(c) Kutschersitz	86	(b) Kurzes, kräftiges Ausatmen	111
3. Dehnen des Beckenbodens	86	(c) Abspannen 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 Abspannen	112
(a) Pendeln im Atemrhythmus	89	5. Pingpong-Spiel	113
(b) Ausatemverlängerung	90	6. Ballwerfen	113
C. Erarbeiten der Atemstütze	90	(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 Zwischenrippenmuskeln	92		
V. Federung	93	B. Abspannen auf Wort- und Textebene mit unterstützender Körperspannung	115
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 Abspannens	120
(b) Stimmhafte Konsonanten	101		
9. Sätze	102	C. Atemrhythmisch Angepasste Phonation	121
(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. Atemrhythmisch Angepasste Phonation mit begleitender Körperbewegung	122	B. Konsonanten	148
(a) Keulenschwingen	123	1. Korkensprechen	150
(b) Ballwerfen (Partnerübung)	123	2. Einspielen der plastischen Artikulation	152
3. Litanei	125	3. Plastische Artikulation in kurzen Sätzen	153
4. Einsatz der Atemrhythmisch Angepassten Phonation im Text	126	(a) Konzentration auf einen Konsonanten	153
VII. Resonanz	127	(b) Beachtung verschiedener Konsonanten in einem Satz	154
1. Lockerung der Artikulations- muskulatur	128	(c) Beachtung verschiedener Konsonanten im Text	154
(a) Zunge, Wangen, Lippen	128	IX. Vokaleinsatz	155
(b) Kiefermuskulatur	128	A. Erarbeiten des Vokaleinsatzes	156
(c) Zungenbrecher	129	1. Stimmloser Glottisschlag (Tropfenfall)	156
2. Wahrnehmung des Mund- raumes	129	(a) Erarbeiten des Glottisschlages	156
3. Gesichtsmassage	130	(b) Einspielen des Bewegungsablaufes	156
4. Gähnen	131	2. Stimmhafter Vokaleinsatz	156
5. Pleuel-Übung	132	3. Vokaleinsatz mit Vorstellungs- hilfen oder Bewegung	157
6. Vorstellungshilfen zur Weitung des Resonanzraumes	132	4. Vokaleinsatz in Silben	158
7. Weite für Vokale über /ng/	132	B. Wort-, Satz- und Textübungen	158
8. Kombination stimmhafter Konsonanten mit Vokalen	133	1. Wörter	159
9. Summübung/Finden der Indifferenzlage	133	2. Differenzierung von Spreng- und Schließeinsatz	160
(a) Summen mit Konsonanten und Vokalen	134	3. Einbinden des Vokaleinsatzes in Sätze	160
(b) Summen mit Vibration	134	4. Wendungen mit mehreren Vokaleinsätzen	160
10. Summen und Sprechen mit Kaubewegungen	134	5. Binden von Wörtern mit Vokalanlauten	161
11. Wahrnehmung der Veränderung von Tonqualitäten	135	6. Texte	162
(a) Veränderung der Kopfhaltung	135	(a) Gedichte	162
(b) Veränderung der Körperposition	136	(b) Diktat	163
(c) Über die Hand hinweg sprechen	136	X. Übertragung in den Alltag	164
12. Festigung des vorderen Ansatzes	136	XI. Textanhang	168
13. Texte zur Resonanzweite über Intention	137	Anmerkungen und Quellen	179
VIII. Artikulation	140	Literatur	182
A. Vokalbildung	141	Sachregister	185
1. Silbenübungen	142		
2. Wortübungen	143		
3. Satzübungen	144		
(a) Vokalhäufung	144		
(b) Gleichzeitige Beachtung verschiedener Vokale	146		

* Bei diesen Übungen „behandelt“ der Therapeut verschiedene Körperregionen des Patienten durch Abklopfen/Ausstreichen bzw. unterstützt durch Auflegen der Hände die Konzentration auf verschiedene Körperstellen.