

Inhalt

Vorwort	5	(c) Im Liegen – Schwerpunkt Rücken/Arme ...	30
Einführung	11	2. Entspannungstraining in Anlehnung an E. Jacobson	32
I. Selbstwahrnehmung	17	3. Wahrnehmen der Körperspannung	34
1. Wahrnehmen der Körperhaltung ..	18	4. Körpertonusregulierung*	34
2. Schulung der auditiven Wahrnehmung	18	5. Entspannung von Knie- und Fußgelenk*	36
(a) Differenzieren von Geräuschen und Klängen	18	6. Schulter- und Nackenlockerung* ..	36
(b) Hören pathologischer oder auffälliger Stimmen	19	7. Entspannung des unteren Rückens*	38
(c) Hören gesunder Stimmen (Gesangs- und Sprechstimme) ..	19	8. Pendeln	39
(d) Wahrnehmen der eigenen Stimme	19	(a) Position finden	39
3. Zusammenhang Körperhaltung – Stimme	19	(b) Einspielen der Bewegung	39
4. Wahrnehmen der Hände	20	(c) Pendeln im Atemrhythmus ...	40
(a) Abstreichen der Hände	20	9. “Kutschersitz”	40
(b) Druckpunkte	20	10. Entspannung der Schulterblätter ..	41
5. “Die Hände entdecken einander” ..	21	(a) Druck gegen den Boden	41
(a) Hände allein	21	(b) Schulterblätter zusammenschieben	41
(b) Hände mit Gummiball	21	(c) Schulterblätter sinken lassen ..	41
6. Den Körper abstreichen	21	11. Schultern spüren	42
7. Das Kreuzbein bewußt machen ...	22	12. Entspannung von Kopf und Nacken	42
(a) Im Sitzen	22	(a) Kopfkreisen	43
(b) Beim Gehen	22	(b) Nackendehnen	43
8. Ballmassage an der Wand	23	(c) Sich über die Schulter schauen	43
9. Wahrnehmen der Rückenaufgabe ..	23	(d) Kopf-Nacken-Bereich anspannen und sinken lassen ..	43
10. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	24	(e) Kopf-Hände-Widerstand	43
II. Tonusregulierung	25	(f) Kopf sinken lassen	44
A. Körperwahrnehmung	25	13. Entspannung der Augen	44
1. Wahrnehmen der Körperrücklage ..	26	B. Lockerung	44
(a) Im Liegen	27	1. Dehnen	45
(b) Im Sitzen	28	2. “Gliederkasper”	46
		3. Gehen	46
		4. Lockerung der Sprunggelenke ...	47
		5. Gelenkbewegungen	47
		6. Rückenbehandlung*	47
		(a) Schwerpunkt Schulterblätter ..	48
		(b) Schwerpunkt Kreuzbeinbereich	48

(c) Schwerpunkt Beckenraum	48	3. Bodenkontakt	64
(d) Gesamter Rücken	49	(a) Füße kreisen	65
7. Massage der Rückenstrecker*	49	(b) Wahrnehmen der Fußsohlen	65
8. Lockerung des Schultergürtels	50	(c) Druck der Fußballen	66
(a) Pendelschwung	51	(d) Füße beleben	66
(b) Kreisen der Schultern	51	(e) "Umrisse" wahrnehmen	66
(c) "Teig kneten"	51	(f) Stehen auf einer Keule	66
(d) "Äpfel pflücken"	51	(g) Stehen auf zwei Keulen	67
(e) Kreisen des Schultergürtels	51	4. Aufrichtung der Wirbelsäule	67
9. Lockerung der Schulterblätter	52	(a) "Wippen"	67
(a) Massieren der Schulterblätter*	52	(b) Wirbelbeuge	67
(b) Bewegen der Schulterblätter	52	(c) Aufrichtung der Wirbelsäule aus dem Hocksitz	68
10. Massieren des Nacken-Schulter-Bereiches*	53	5. "Stehendes Pendel"	68
11. Lockerung der Schultern und Arme	53	(a) Körperschwerpunkt verlagern	69
12. Mit den Ellenbogen malen	54	(b) Kreisen	69
13. Ausklopfen von Kreuzbein und Beinen	54	6. Ausgleichen des Hohlkreuzes	69
14. Beinrollen im Hüftgelenk	55	(a) Rückenkontakt zur Wand	70
15. Beckenkreisen	56	(b) Arbeit mit Reissäckchen	70
16. Beckenkippen	56	(c) Abrollen der Wirbelsäule	70
17. "Katzenbuckel"	57	(d) Runden des Lendengebietes	70
18. Lockerung des Kreuzbein- bereiches durch Dehnung	57	(e) "Beckenschaukel"	71
(a) Kreuzbeindehnen im Sitzen (Partnerübung)	58	7. "Marionettengriff"	72
(b) Rumpfbeugen	58	8. "Marionettengefühl" des Kopfes	73
(c) Kreuzbeindehnen aus dem Stand	58	9. Vorstellungshilfen zur Kontrolle der Kopfaufrichtung	73
(d) "Ein alter Mann steht auf"	58	10. "Stativ"	74
19. Rückenrolle	59	11. Aufrichtung des Brustbeins	74
20. "Wasserskilauen"	59	(a) Armschwung	74
(a) Ohne Phonation	60	(b) Dehnen mit Hilfe der Ellenbogen	75
(b) Mit Phonation	60	(c) "Kreuzgriff"	75
21. Arbeit mit dem Gymnastikball	60	(d) Gegeneinanderdrücken der Schulterblätter	75
(a) Übungen zum Einstimmen	60	(e) "Fenster öffnen"	75
(b) Lockerung des Lendengebietes	61	(f) Vorstellungshilfe	75
(c) Partnerübung zur Lockerung des Lendengebietes	61	IV. Atmung	76
III. Haltungsaufbau	62	A. Atemwahrnehmung	77
1. Erläuterungen zur physiologischen Haltung im Stehen	63	1. Ruheatmung	77
2. Erläuterungen zur physiologischen Haltung im Sitzen	63	(a) Rückenlage	77
		(b) Sitzen	77
		(c) Stehen	77
		2. In welche Atemräume geht die Atembewegung?	77

8 Inhalt

3. Wahrnehmung der Atmung im Brust-Bauch-Bereich	78	3. "Pleuel-Übung"	93
4. Wahrnehmung der Atmung im Rücken	78	4. Ruftonübungen mit Silben	93
5. Atemwahrnehmung mit Vorstellungshilfen	79	(a) Kurze Silben	94
6. Nach Dehnung die Atmung beobachten	79	(b) Lange Silben	94
7. Veränderung der Atmung durch Bewegung	80	(c) Kurze und lange Silben im Wechsel	94
8. Einatmung in der Atemmittellage durch Intention	81	5. "Reiten"	94
(a) Lauschen	81	6. Arbeit mit dem Gymnastikball ..	96
(b) Dirigieren	81	7. Kurze Rufe und Befehle	96
9. Beobachtungsaufgabe	82	8. Wörter	97
B. Atemraum erschließen	82	(a) Stimmlose Konsonanten	97
1. Dehnen in verschiedene Richtungen	82	(b) Stimmhafte Konsonanten	98
2. Dehnen des Kreuzbeins	83	9. Sätze	99
(a) "Päckchen-Liegen"	83	(a) Aussagesätze	99
(b) Ruhen auf der Stuhllehne	83	(b) Befehle	99
(c) "Kutschersitz"	84	(c) Fragen	99
3. Dehnen des Beckenbodens (Partnerübung)	84	10. Überleitung in Vortrags- und Umgangston	99
4. Türgriff-Übung	85	VI. Abspannen und Atemrhythmisch Angepaßte Phonation	101
5. "Beckenwiege"	85	A. Abspannen erarbeiten	102
6. Beckenkippen	85	1. Zählen mit betont langen Zwischenpausen	103
7. Rückenbehandlung zur Atemvertiefung*	86	2. Wahrnehmen der Atembewegung beim Abspannen	103
8. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	86	(a) Ausatmen auf /fff/	103
9. Pendeln im Sitzen	87	(b) Kurzes, kräftiges Ausatmen ..	103
(a) Pendeln im Atemrhythmus	87	(c) Abspannen mit Plosiv-Endlauten	104
(b) Ausatemverlängerung	87	(d) Abspannen im Sitzen oder Stehen	104
C. Erarbeiten der Atemstütze	88	3. Gummi-Dehnen	104
1. Bogenspannen	88	(a) Zielen	104
(a) Einspielen der Bewegung	88	(b) Laute und Silben	105
(b) Lösen mit Phonation	89	(c) Satzrhythmus mit sinnfreien Lautkombinationen	105
(c) Bogenspannen mit Phonation ..	89	(d) Eine Silbe "wandert" auf dem Gummi	105
2. Training der Zwischenrippenmuskeln	90	4. Schnelles Abspannen	105
V. Federung	91	5. "Pingpong-Spiel"	106
1. Erarbeiten des Atemwurfs	92	6. Ballwerfen	106
2. Tonloses Gähnen	93	(a) Zahlen	106
		(b) Silben	107
		(c) Weitergabe eines Balles (Partnerübung)	107

B. Abspannen auf Wort- und Textebene mit unterstützender Körperspannung	108
1. "Händehaken"	108
(a) Einspielen der Bewegung	108
(b) Kurze Ausrufe	108
2. Hand- und Fußdruck	109
(a) Handdruck	109
(b) Fingerdruck	109
(c) Fußdruck	110
3. Intention und Gestik	110
4. Geläufigkeit des Abspannens	111
C. Atemrhythmisch Angepaßte Phonation	113
1. Phrasenverlängerung durch Pendeln	113
(a) Gedichte	114
(b) "Bandwurmsatz"	114
2. Atemrhythmisch Angepaßte Phonation mit begleitender Körperbewegung	114
(a) Keulenschwingen	115
(b) Ballwerfen (Partnerübung)	115
3. Litanei	116
VII. Resonanz	118
1. Lockerung der Artikulationsmuskulatur	119
(a) Zunge, Wangen, Lippen	119
(b) Kiefermuskulatur	119
2. Wahrnehmung des Mundraumes	120
3. Gesichtsmassage	120
4. Gähnen	121
5. "Pleuel-Übung"	122
6. Vorstellungshilfen	123
7. Weite für Vokale über /ng/	123
8. Kombination stimmhafter Konsonanten mit Vokalen	123
9. Summübung/Finden der Indifferenzlage	124
(a) Konsonanten und Vokale	124
(b) Summen mit Vibration	125
10. Summen und Sprechen mit Kaubewegungen	125

11. Wahrnehmung der Veränderung von Tonqualitäten	126
(a) Veränderung der Kopfhaltung	126
(b) Veränderung der Körperposition	126
12. Festigung des vorderen Ansatzes	127
13. Texte zur Resonanzweitung	127
VIII. Artikulation	129
A. Vokalbildung	130
1. Silbenübungen	131
2. Wortübungen	132
3. Satzübungen	133
(a) Lauthäufung	134
(b) Gleichzeitige Beachtung aller Vokale	134
B. Konsonanten	135
1. "Korkensprechen"	137
2. Plastische Artikulation	138
3. Einspielen der plastischen Artikulation mit kurzen Sätzen	139
(a) Konzentration auf einen Konsonanten	139
(b) Verschiedene Konsonanten in einem Satz	140
IX. Vokaleinsatz	141
A. Erarbeiten des Vokaleinsatzes	141
1. Stimmloser Glottisschlag ("Tropfenfall")	142
(a) Erarbeiten des Glottisschlages	142
(b) Einspielen des Bewegungsablaufes	142
2. Stimmhafter Vokaleinsatz	142
3. Vokaleinsatz mit Vorstellungshilfen oder Bewegung	143
4. Vokaleinsatz in Silben	144
B. Wort-, Satz- und Textübungen	144
1. Wörter	144
2. Differenzierung von Spreng- und Schließensatz	145
3. Einbinden des Vokaleinsatzes in Sätze	146

10 Inhalt

4. Wendungen mit mehreren Vokaleinsätzen	146	3. Pausensetzen, Sprechtempo, Resonanz	154
5. Binden von Wörtern mit Vokalanlauten	147	4. Einsatz der Atemrhythmisch Angepaßten Phonation im Text ..	155
6. Texte	148	5. Vokaleinsatz, Artikulation, Pausen	156
X. Anwendung der erarbeiteten Techniken im Text	149	6. Zusammenspiel mehrerer Techniken	157
1. Abspannen	149	XI. Übertragung in den Alltag	158
(a) Rucksackriemen	149	XII. Textanhang	160
(b) Fahrradschlauch	150	Anmerkungen und Quellen	170
(c) Über die Hand hinweg sprechen	150	Literatur	173
2. Einsatz von Rufen, Weite, Lautstärkevariation	151	Sachregister	177