

Inhalt

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

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

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		
5. "Beckenwiege"	85		
6. Beckenkippen	85		
7. Rückenbehandlung zur Atemvertiefung*	86		
8. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	86		
9. Pendeln im Sitzen	87		
(a) Pendeln im Atemrhythmus	87		
(b) Ausatemverlängerung	87		
C. Erarbeiten der Atemstütze	88		
1. Bogenspannen	88		
(a) Einspielen der Bewegung	88		
(b) Lösen mit Phonation	89		
(c) Bogenspannen mit Phonation	89		
2. Training der Zwischenrippenmuskeln	90		
V. Federung	91		
1. Erarbeiten des Atemwurfs	92		
2. Tonloses Gähnen	93		

B. Aspannen auf Wort- und Textebene mit unterstützender Körperspannung	108	11. Wahrnehmung der Veränderung von Tonqualitäten	126
1. "Händehaken"	108	(a) Veränderung der Kopfhaltung	126
(a) Einspielen der Bewegung	108	(b) Veränderung der	
(b) Kurze Ausrufe	108	Körperposition	126
2. Hand- und Fußdruck	109	12. Festigung des vorderen Ansatzes	127
(a) Handdruck	109	13. Texte zur Resonanzweitung	127
(b) Fingerdruck	109		
(c) Fußdruck	110		
3. Intention und Gestik	110		
4. Geläufigkeit des Aspannens	111		
C. Atemrhythmisich Angepaßte Phonation	113	VIII. Artikulation	129
1. Phrasenverlängerung durch Pendeln	113	A. Vokalbildung	130
(a) Gedichte	114	1. Silbenübungen	131
(b) "Bandwurmsatz"	114	2. Wortübungen	132
2. Atemrhythmisich Angepaßte Phonation mit begleitender Körperbewegung	114	3. Satzübungen	133
(a) Keulenschwingen	115	(a) Lauthäufung	134
(b) Ballwerfen (Partnerübung)	115	(b) Gleichzeitige Beachtung	
3. Litanei	116	aller Vokale	134
VII. Resonanz	118	B. Konsonanten	135
1. Lockerung der Artikulationsmuskulatur	119	1. "Korkensprechen"	137
(a) Zunge, Wangen, Lippen	119	2. Plastische Artikulation	138
(b) Kiefermuskulatur	119	3. Einspielen der plastischen Artikulation mit kurzen Sätzen	139
2. Wahrnehmung des Mundraumes	120	(a) Konzentration auf einen Konsonanten	139
3. Gesichtsmassage	120	(b) Verschiedene Konsonanten	
4. Gähnen	121	in einem Satz	140
5. "Pleuel-Übung"	122		
6. Vorstellungshilfen	123	IX. Vokaleinsatz	141
7. Weite für Vokale über /ng/	123	A. Erarbeiten des Vokaleinsatzes	141
8. Kombination stimmhafter Konsonanten mit Vokalen	123	1. Stimmloser Glottisschlag ("Tropfenfall")	142
9. Summübungen/Finden der Indifferenzlage	124	(a) Erarbeiten des Glottisschlages	142
(a) Konsonanten und Vokale	124	(b) Einspielen des	
(b) Summen mit Vibration	125	Bewegungsablaufes	142
10. Summen und Sprechen mit Kaubewegungen	125	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 Schließeinsatz	145
		3. Einbinden des Vokaleinsatzes	
		in Sätze	146

10 Inhalt

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