

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>11</b>
<b>1 GRUNDLAGEN</b>	<b>14</b>
1.1 Die Kunst des Atmens	14
1.2 Der dreiteilige Rhythmus	19
1.3 Die Pause	22
1.4 Die Regenerationswege	24
1.4.1 Kreisen	25
1.4.2 Schwingen	26
1.4.3 Rhythmus	27
1.4.4 Atmen	29
1.4.5 Tönen	30
1.5 Sprachlaute	32
1.5.1 Artikulation / Artikulationsorgane	32
1.5.2 Die Einteilung der Sprachlaute nach Schläffhorst-Andersen	36
1.5.3 Der Lautcharakter	38
1.5.4 Lautbildung und ihre Auswirkung auf den Organismus	39
Lautfunktionen nach Schläffhorst-Andersen	
1.5.4.1 Die Strömungslaute	41
1.5.4.2 Der Hauchlaut	42
1.5.4.3 Die Explosivlaute	42
1.5.4.4 Die Halbklinger	44
1.5.4.5 Die Klinger	46
1.5.4.6 Die Vokale	47
1.5.5 Lauthrhythmus	48
1.5.6 Artikulationsrhythmen	50
1.6 Atmung, Haltung und Bewegung	52
1.6.1 Haltung	52
1.6.2 Bewegung	55
1.6.3 Eutonus	57
1.6.4 Widerstand	61
1.7 Das Schwingen in der Arbeitsweise Schläffhorst-Andersen	63
1.7.1 Partnerschwingen	63
1.7.2 Gruppenschwingen	71

<b>2</b>	<b>ÜBUNGSFORMEN</b>	<b>75</b>
<b>2.1</b>	<b>Leo Kofler: "Die Kunst des Atmens"</b>	<b>75</b>
2.1.1	Die Kofler-Übung I	77
2.1.2	Ausführung einer Kofler-Übung nach SchlaffhorstAndersen	79
<b>2.2</b>	<b>Atemhalten</b>	<b>84</b>
<b>2.3</b>	<b>Übungen zur Verbesserung der Atmung</b>	<b>87</b>
2.3.1	Atemübungen	88
2.3.2	Lockerungsübungen	89
2.3.3	Zungenübungen	89
2.3.4	Kieferübungen	89
2.3.5	Nasenübungen	90
2.3.6	Übungen im Liegen	90
2.3.7	Rückenübungen	90
<b>2.4</b>	<b>Manuelle Hilfen</b>	<b>91</b>
<b>2.5</b>	<b>Hilfsmittel</b>	<b>93</b>
2.5.1	Der Ball	93
2.5.2	Der Luftballon	94
2.5.3	Das Seil	95
2.5.4	Atemringe	96
2.5.5	Schwingegurt	96
<b>2.6</b>	<b>Übungshilfen</b>	<b>97</b>
2.6.1	Vorstellungshilfen	97
2.6.2	Das Sprachquadrat	101
2.6.3	Der Tonleiterkreis	110
2.6.4	Die Septime	111
<b>2.7</b>	<b>Atemschriftzeichen</b>	<b>113</b>
<b>2.8</b>	<b>Verarbeiten affektiver Vorgänge</b>	<b>126</b>
<b>3</b>	<b>BEGRIFFE NACH SCHLAFFHORST-ANDERSEN</b>	<b>128</b>
<b>3.1</b>	<b>Tiefgriff, Lebensatem</b>	<b>128</b>
<b>3.2</b>	<b>Einteilung der Vokale nach Schlaffhorst-Andersen</b>	<b>128</b>
3.2.1	Naturlaute	129
3.2.2	Urlaute	130
3.2.3	Kultur- und Menschenlaute	131
3.2.4	Primärlaut	131

<b>3.3</b>	<b>Nachhauch</b>	<b>131</b>
<b>3.4</b>	<b>Lautkraft</b>	<b>132</b>
<b>3.5</b>	<b>Impulskraft</b>	<b>134</b>
<b>3.6</b>	<b>Luft unter der Zunge</b>	<b>134</b>
<b>3.7</b>	<b>Leibanschluß</b>	<b>135</b>
<b>3.8</b>	<b>Tönung</b>	<b>137</b>
<b>4</b>	<b>DIE SPRECH- UND SINGSTIMME AUS DER SICHT VON SCHLAFFHORST-ANDERSEN</b>	<b>139</b>
<b>4.1</b>	<b>Die Stimme</b>	<b>139</b>
4.1.1	Übungswege für die Stimme	143
4.1.2	Stimme, Bewegung und Atmung	149
<b>4.2</b>	<b>Das Singen</b>	<b>154</b>
4.2.1	Ein deutsches Volkslied als Übungsbeispiel	159
<b>4.3</b>	<b>Gestaltung der Sprache</b>	<b>162</b>
4.3.1	Drei praktische Beispiele zur Erarbeitung eines Gedichts	165
4.3.1.1	Die Mondnacht	165
4.3.1.2	Der Feuerreiter	167
4.3.1.3	Prometheus	171
<b>5</b>	<b>WIRKUNGSBEREICHE FÜR DIE GRUNDLAGENARBEIT NACH SCHLAFFHORST-ANDERSEN</b>	<b>176</b>
<b>5.1</b>	<b>Vorsorge in der Lehrerfortbildung</b>	<b>176</b>
<b>5.2</b>	<b>Arbeit an der Funktion</b>	<b>177</b>
<b>5.3</b>	<b>Atemanregung und Kommunikation</b>	<b>178</b>
<b>5.4</b>	<b>Chorische Stimmbildung</b>	<b>180</b>
<b>5.5</b>	<b>Instrumentalspiel und Atmung</b>	<b>182</b>
<b>5.6</b>	<b>Harmonisierung der Atem-, Stimm- und Bewegungsfunktionen durch Einbeziehung von Instrumentalmusik</b>	<b>184</b>

<b>6</b>	<b>FEHLFORMEN UND IHRE BEHANDLUNG NACH SCHLAFFHORST-ANDERSEN</b>	<b>187</b>
<b>6.1</b>	<b>Störungen auf dem Gebiet der Atmung</b>	<b>187</b>
6.1.1	Atemtherapie als Zugang zum Vegetativen	187
6.1.2	Atemtherapeutische Behandlung bei Asthma bronchiale	189
<b>6.2</b>	<b>Zur Behandlung der gestörten Stimme</b>	<b>195</b>
6.2.1	Grundsätzliches zur Therapie	196
6.2.2	Fünf exemplarische Unterrichtseinheiten	198
<b>6.3</b>	<b>Grundlegendes zur Therapie von Sprech- und Sprachstörungen</b>	<b>203</b>
6.3.1	Sprachtherapie als Ganzheitstherapie	203
6.3.2	Therapieverlauf bei multipler Dyslalie	207
<b>7</b>	<b>HISTORISCHER RÜCKBLICK</b>	<b>213</b>
	<b>SCHLUSSBEMERKUNGEN</b>	<b>217</b>
	<b>LITERATUR</b>	<b>219</b>
	<b>SACHREGISTER</b>	<b>222</b>