

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
EINFÜHRUNG	11
1 GRUNDLAGEN	14
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 SchlaffhorstAndersen	36
1.5.3 Der Lautcharakter	38
1.5.4 Lautbildung und ihre Auswirkung auf den Organismus	4
Lauffunktionen nach Schlaffhorst-Andersen	39
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 Lautrhythmus	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 Schlaffhorst-Andersen	63
1.7.1 Partnerschwingen	63
1.7.2 Gruppenschwingen	71

2	ÜBUNGSFORMEN	75
2.1	Leo Kofler: "Die Kunst des Atmens"	75
2.1.1	Die Kofler-Übung I	77
2.1.2	Ausführung einer Kofler-Übung nach SchlaffhorstAndersen	79
2.2	Atemhalten	84
2.3	Übungen zur Verbesserung der Atmung	87
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
2.4	Manuelle Hilfen	91
2.5	Hilfsmittel	93
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
2.6	Übungshilfen	97
2.6.1	Vorstellungshilfen	97
2.6.2	Das Sprachquadrat	101
2.6.3	Der Tonleiterkreis	110
2.6.4	Die Septime	111
2.7	Atemschriftzeichen	113
2.8	Verarbeiten affektiver Vorgänge	126
3	BEGRIFFE NACH SCHLAFFHORST-ANDERSEN	128
3.1	Tiefgriff, Lebensatem	128
3.2	Einteilung der Vokale nach Schlaffhorst-Andersen	128
3.2.1	Naturlaute	129
3.2.2	Urlaute	130
3.2.3	Kultur- und Menschenlaute	131
3.2.4	Primärlaut	131

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

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