

Inhalt

Einleitung 7

Teil I: Miteinander anfangen

- 1 Kennenlernen 19
- 2 Zum Ensemble werden 29
- 3 Aufwärmen 49
 - 3.1 Theaterstand 49
 - 3.2 Energiekreis 50
 - 3.3 Raumlauf 70
 - 3.4 Weitere Impulse zum Warmwerden 84

Teil II: Den gemeinsamen Prozess vertiefen

- 1 Schwerpunkte setzen 97
 - 1.1 Status 98
 - 1.2 Improvisation 102
 - 1.3 Tanz 116
- 2 Rollen und Stück entwickeln 128
- 3 Sprechen üben 146
 - 3.1 Sprechwerkzeuge 147
 - 3.2 Artikulation 151
 - 3.3 Zwerchfell und Stütz 159
 - 3.4 Weitere Arbeit an der Stimme 164
- 4 Konzentration herstellen 169
- 5 Längere Probeneinheiten gestalten 177
- 6 Aufführungen begleiten 184

Teil III: Einen guten Schluss gestalten

- 1 Zur Entspannung kommen 191
 - 1.1 Massage 191
 - 1.2 Meditatives und Beruhigendes 194
- 2 Mit Ritualen abschließen 200
- 3 Reflexion ermöglichen 204

Anhang

- Literaturhinweise 209
- Zur Autorin 210
- Dank 211
- Verzeichnis der Spiele und Übungen 212