

Inhaltsverzeichnis

<i>Andreas Giermek: Zum Geleite</i>	13
Vorwort	15
I Prolog	
AAP – Woher?	19
1 Franz Muhar	21
2 Horst Coblenzer	27
3 Gerhard Doss	37
4 Historisch-Morphologisches und -Anthropologisches zur AAP	51
4.1 Wie klang der Mensch in den Ursprüngen seiner Menschwerdung?	51
4.2 Theater – Rhetorik	52
4.3 Gottesdienst	54
4.4 Belcanto-Oper und Sprechtheater der Klassik	55
4.5 Die Sehnsucht nach dem „Neuen Menschen“	56
4.6 Menschen auf der Suche	59
4.7 Der „Neue Mensch“ heute	60
4.8 Exemplarische Bausteine der AAP	64
4.9 Was bedeutet nun also die AAP?	66
II Katalog	
AAP – Wozu?	71
5 Fang einfach an!	73

6	AAP-Parameter 1: Körperbewusstsein	77
6.1	Von außen nach innen	77
6.2	Körper-Instrument	78
6.3	Eutonie	84
6.4	Körper-Energie	89
6.5	Individualität	91
6.6	Gelassenheit	92
7	AAP-Parameter 2: Haltung	93
7.1	Der emotionale Anker	94
7.2	Innere und äußere Bewegung	96
7.3	Rückgrat	100
7.4	Rückgrat! – Rücken	101
7.5	Rückgrat! – Grat	101
8	AAP-Parameter 3: Atmung	103
8.1	Ruheatmung	105
8.2	Atemmittellage	106
8.3	Inspiration	106
8.4	Abspannen	108
8.5	Suggestivkraft	111
8.6	Dialog	112
8.7	Fallende Kadenzen	113
9	AAP-Parameter 4: Artikulation	119
9.1	„Sprich klar und deutlich!“	119
9.2	Hochlautung	120
9.3	Das Gefühl für den Rhythmus der Sprache	121
9.4	Vorschlag von Ausspracheregeln für die deutsche Hochlautung	122
9.5	Einstellungen der Vokale, Um- und Zwielaute	124
9.6	Beziehungsqualität	127
9.7	Beziehungssprache	127
9.8	Spontansprache	128
9.9	Muskelaufbereitungsübungen	131
9.10	1., 2., 3., 4. und 5. Artikulationsstelle	133
9.11	Weich-elastische Stimmeinsätze	135
9.12	Sinnsprache	136

10 AAP-Parameter 5: Stimmphysiologie	139
10.1 Wie wird eine gesunde Stimme diagnostiziert? Oder: Kann eine gesunde Stimme ermüden?	140
10.2 Atemmittellage – Indifferenzlage	142
10.3 Vokalausgleich	146
10.4 Registermischung	147
10.5 Resonanz	154
10.6 Inspiratorische Gegenspannung	161
10.7 Anti-Aging für die Altersstimme	163
11 AAP-Parameter 6: Intention	165
11.1 Instinkt	165
11.2 Aggression	166
11.3 Das Unbewusste	167
11.4 Neurologische Zusammenhänge	169
11.5 Die mentale Einstellung	171
11.6 Intention = Inspiration	173
11.7 Affektiv-intuitiver Sprech-Prozess	178
11.8 Das Polarisierungsprinzip	183
11.9 Dreidimensionales Sprechen und Singen	187
III Epilog	
AAP- Wohin?	189
12 Birgit Kurtz: AAP: Methodik und Didaktik	191
12.1 Methodik und Didaktik im Sinne der AAP	192
12.2 Was bedeutet das nun in der Praxis?	194
12.3 Einzelarbeit oder Gruppentraining?	195
12.4 An der Stimme zu arbeiten, bedeutet, am Menschen zu arbeiten . .	196
12.5 Das Prinzip des Dialogs als Methode	197
12.6 Emotionen als Teil des Übungsprogramms	198
12.7 Lass den Körper sprechen – das Unterbewusste als bewusste Methode	199
12.8 Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz	200
12.9 Das Üben und der Faktor Zeit	201
12.10 Hin-Tun und Zurück-Erwarten – Echoorientierung als kommunikative Grundhaltung	202
13 AAP und der unmittelbare Erfolg	205
13.1 AAP und Orientierungshilfen	206

13.2	AAP als Lebens-Einstellung	209
13.3	Im Anfang war die Lebens-Energie	211
13.4	Ökonomie im Alltag	215
13.4.1	Ökonomie in der Kunst	216
13.4.2	Die Authentizität unserer Persönlichkeit	218
13.5	Und immer wieder geht die Sonne auf ¹	220
13.6	Alles immer wieder neu	223
13.7	Mündigkeit	224
14	Dinge für die Ewigkeit ...	227
14.1	... im Überblick	229
14.2	... zur Stimme	230
14.3	... Atemrhythmisch Angepasste Phonation	231
15	Abspann(ung)	233
15.1	Persönliche Bemerkungen	236
15.2	Zur Entstehung des Buches	237
15.3	Danksagung	240
	Literaturhinweise	241
	Sachregister	247
	Personenregister	251