

INHALT

Unsere Stimme öffnet Räume	6
Dein ureigener Ausdruck	9

1

FUNKTION VON STIMME UND SPRACHE.13

Stimme als Teil deiner Persönlichkeit	14
Stimme und Stimmungen, Gefühle, Bedürfnisse.	18
Sprache ist Ausdruck, Appell und Darstellung	19
Sprache in verschiedenen Kontexten	22

2

ANATOMIE DER STIMME.25

Körper	26
Artikulation	58
Atmung	65
Basisübungen für die Stimme	75

3

AUSDRUCK UND KOMMUNIKATION. . . .85

Stimme und Sprache haben eine Wirkung	86
Nicht nur deine Sprache ist Kommunikation	113
Grundsätze der Kommunikation	118

4**DEINE SPRACHE IN ASANA UND PRANAYAMA..... 127**

Die Anrede deiner Schülerinnen und Schüler in der Yogastunde	128
Präzises Ansagen der Asanas	138
Die Kunst deiner Ansagen	152
Verschiedene Qualitäten deiner Ansage	167
Die Sprache an Zielgruppe und Stunde anpassen	168
Wahrnehmung im Raum	173
Verbales Adjustment	174
Stilistische Mittel im Yoga	176
Gefühlvolle Sprache im Pranayama	182
Rituale aufbauen – Sicherheit und Vertrauen geben	185

5**MEDITATION UND SPRACHE..... 189**

Sprache an etwas Höheres abgeben.....	190
Atemmeditation	198
Mantrameditation	200
Weisheiten in vollendeter Sprache	202

ANHANG..... 205

Verzeichnis der Asanas	206
Quellen	209
Bildnachweis.....	214
Stichwortverzeichnis	215
Über die Autorin	218