

# Inhaltsverzeichnis

Einführung und Vorwort.....	7
<b>Theoretischer Teil: Grundlagen/Einführung .....</b>	<b>9</b>
Stimmstörungen im Vergleich: Dysodie und Dysphonie .....	9
Stimmstörungen durch Stimmbruch und Mutation .....	9
Stimmstörungen im Alter: Altersstimme und Menopause.....	11
Stimmstörungen und Register: Ein physiologisches Modell für die Registerentstehung und die Registerverschmelzung.....	12
<b>Theoretischer Teil: Grundlagen/Gestaltung von Stimmbildungsübungen .....</b>	<b>15</b>
Stimmbildung auf Grundlage von Subsystemen und Verbindungen im Körper mit Einfluss auf die Phonation.....	15
Stimmbildung unter Einfluss von reaktiven Verbindungen der Bewegungsprinzipien.....	16
Sinnvolle Gestaltung von Vokalisieren / Tonfolgen und Melodien .....	18
Sinnvolle Verwendung von Vokalen und Vokalkombinationen .....	20
<b>Praktischer Teil: Zirkeltraining – Stimmbildungsstationen .....</b>	<b>22</b>
Anleitung und Handhabung: .....	22
1. Station: Atemübungen, Atembewegungen und Stütze .....	23
2. Station: Basisübungen / Bewegungen mit Einfluss auf das Phonationskonzept.....	28
3. Station: Unabhängigkeit von Kopf, Kiefer und Zunge zum Kehlkopf.....	37
4. Station: Auflösung der Breitspannung.....	44
5. Station: Entkoppeln der Phonation vom Rachen, tiefer Kehlkopfstand.....	48
6. Station: Stimmsitz und Vorderresonanz .....	57
7. Station: Übungen für die Kopfstimme – Frauenstimme .....	65
8. Station: Übungen für die Kopfstimme – Männerstimme.....	73
9. Station: Übungen für die Bruststimme .....	77
10. Station: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden .....	80
11. Station: Vokalausgleich und Legato .....	89
12. Station: Stimmschluss verbessern .....	95
13. Station: Luftfluss statt Luftdruck.....	104
14. Station: Einstieg in die gesangliche Stimmbildung / Frauenstimmen .....	110
15. Station: Einstieg in die gesangliche Stimmbildung / Männerstimmen .....	114
16. Station: Transfer des verbesserten Phonationskonzeptes in die Sprechstimme .....	118
17. Station: „Geht-immer-Übungen“ für unterwegs und zwischendurch.....	124
Glossar.....	127
Literaturangaben .....	130
Online Stimmberatung und Unterricht .....	130
Vita des Autors .....	131
Hinweise für Stimmtrainerinnen/Stimmtrainer und Logopädinnen/Logopäden .....	131
<b>Anhang</b>	
Notenblatt „Bruder Jacob“ .....	134
Notenblatt „Von der Sendung des Heiligen Geistes“ .....	135
Notenblatt „An den Mond“ .....	136