

# Inhalt

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Vorwort   | 9  | 3. Wahrnehmen der Körper-<br>spannung                  | 33 |
| Einführung  | 10 | 4. Körpertonusregulierung*                             | 34 |
| <b>I. Selbstwahrnehmung</b>                               | 16 | 5. Entspannung von Knie- und<br>Fußgelenk*             | 36 |
| 1. Wahrnehmen der Körperhaltung                           | 17 | 6. Schulter- und Nackenlockerung*                      | 36 |
| 2. Schulung der auditiven<br>Wahrnehmung                  | 18 | 7. Entspannung des unteren<br>Rückens                  | 38 |
| (a) Differenzieren von<br>Geräuschen und Klängen          | 18 | 8. Pendeln   | 39 |
| (b) Hören pathologischer oder<br>auffälliger Stimmen      | 18 | (a) Position finden                                    | 39 |
| (c) Hören gesunder Stimmen<br>(Gesangs- und Sprechstimme) | 18 | (b) Einspielen der Bewegung                            | 40 |
| (d) Wahrnehmen der eigenen<br>Stimme                      | 18 | (c) Pendeln im Atemrhythmus                            | 40 |
| 3. Zusammenhang   |    | 9. Kutschersitz  | 40 |
| Körperhaltung – Stimme                                    | 19 | 10. Entspannung der Schulterblätter                    | 41 |
| 4. Wahrnehmen der Hände                                   | 19 | (a) Druck gegen den Boden                              | 41 |
| (a) Abstreichen der Hände                                 | 20 | (b) Schulterblätter<br>zusammenschieben                | 41 |
| (b) Druckpunkte setzen                                    | 20 | (c) Schulterblätter sinken lassen                      | 42 |
| 5. Die Hände entdecken einander                           | 20 | 11. Schultern spüren                                   | 42 |
| (a) Hände allein  | 20 | 12. Entspannung von Kopf und<br>Nacken                 | 43 |
| (b) Hände mit Gummiball                                   | 21 | (a) Kopfkreisen von Schulter<br>zu Schulter            | 43 |
| 6. Den Körper abstreichen                                 | 21 | (b) Nackendehnen                                       | 43 |
| 7. Das Kreuzbein bewusst machen                           | 22 | (c) Sich über die Schulter schauen                     | 43 |
| (a) Im Sitzen   | 22 | (d) Kopf-Nacken-Bereich<br>anspannen und sinken lassen | 44 |
| (b) Beim Gehen  | 22 | (e) Kopf-Hände-Widerstand                              | 44 |
| 8. Ballmassage an der Wand                                | 22 | (f) Kopf sinken lassen                                 | 44 |
| 9. Wahrnehmen der Rückenauflage                           | 23 | 13. Entspannung der Augen                              | 44 |
| 10. Wahrnehmung des Rückens<br>(Partnerübung)             | 23 | <b>B. Lockerung</b>                                    | 45 |
| <b>II. Tonusregulierung</b>                               | 25 | 1. Dehnen  | 46 |
| <b>A. Körperwahrnehmung</b>                               | 25 | 2. Gliederkasper                                       | 46 |
| 1. Wahrnehmen der Körperrauflage                          | 26 | 3. Gehen   | 47 |
| (a) Im Liegen   | 27 | 4. Lockerung der Sprunggelenke                         | 47 |
| (b) Im Sitzen   | 28 | 5. Gelenkbewegungen                                    | 48 |
| (c) Im Liegen – Schwerpunkt<br>Rücken/Arme                | 30 | 6. Rückenbehandlung*                                   | 48 |
| 2. Entspannungstraining<br>in Anlehnung an E. Jacobson    | 31 | (a) Schwerpunkt Schulterblätter                        | 49 |
|   |    | (b) Schwerpunkt Kreuzbeinbereich                       | 49 |
|   |    | (c) Schwerpunkt Beckenraum                             | 49 |
|   |    | (d) Gesamter Rücken                                    | 50 |
|   |    | 7. Massage der Rückenstrecker*                         | 50 |

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| 8. Lockerung des Schultergürtels                            | 51 | 4. Aufrichtung der Wirbelsäule                             | 68 |
| (a) Pendelschwung   | 51 | (a) Wippen   | 69 |
| (b) Kreisen der Schultern                                   | 51 | (b) Wirbelbeuge  | 69 |
| (c) „Teig kneten“   | 52 | (c) Aufrichtung der Wirbelsäule<br>aus dem Hocksitz        | 70 |
| (d) „Äpfel pflücken“  | 52 | 5. Stehendes Pendel  | 70 |
| (e) Kreisen des Schultergürtels                             | 52 | (a) Körperschwerpunkt verlagern                            | 70 |
| 9. Lockerung der Schulterblätter                            | 53 | (b) Kreisen  | 71 |
| (a) Massieren der Schulterblätter*                          | 53 | 6. Ausgleichen des Hohlkreuzes                             | 71 |
| (b) Bewegen der Schulterblätter                             | 53 | (a) Rückenkontakt zur Wand                                 | 71 |
| 10. Massieren des Nacken-<br>Schulter-Bereiches*            | 53 | (b) Arbeit mit Reissäckchen                                | 71 |
| 11. Lockerung der Schultern und<br>Arme                     | 54 | (c) Abrollen der Wirbelsäule                               | 72 |
| 12. Mit den Ellenbogen malen                                | 55 | (d) Runden des Lendengebietes                              | 72 |
| 13. Ausklopfen von Kreuzbein<br>und Beinen                  | 55 | (e) Beckenschaukel   | 73 |
| 14. Beinrollen im Hüftgelenk                                | 56 | 7. Marionettengriff  | 73 |
| 15. Beckenkreisen   | 56 | 8. Marionettengefühl des Kopfes                            | 74 |
| 16. Beckenkippen  | 57 | 9. Vorstellungshilfen zur Kontrolle<br>der Kopfaufrichtung | 75 |
| 17. Katzenbuckel  | 57 | 10. Stativ   | 76 |
| 18. Lockerung des Kreuzbein-<br>bereiches durch Dehnung     | 58 | 11. Aufrichtung des Brustbeins                             | 76 |
| (a) Kreuzbeindehnen im<br>Sitzen (Partnerübung)             | 58 | (a) Armschwung   | 76 |
| (b) Rumpfbeugen   | 59 | (b) Dehnen mit Hilfe der Ellen-<br>bogen                   | 77 |
| (c) Kreuzbeindehnen aus dem<br>Stand                        | 59 | (c) Kreuzgriff   | 77 |
| (d) Ein alter Mann steht auf                                | 59 | (d) Gegeneinanderdrücken der<br>Schulterblätter            | 77 |
| 19. Rückenrolle   | 60 | (e) „Fenster öffnen“                                       | 77 |
| 20. „Wasserskilaufen“                                       | 60 | (f) Vorstellungshilfe                                      | 77 |
| (a) Ohne Phonation  | 60 | IV. Atmung   | 78 |
| (b) Mit Phonation   | 61 | A. Atemwahrnehmung   | 79 |
| 21. Arbeit mit dem Gymnastikball                            | 61 | 1. Ruheatmung  | 79 |
| (a) Übungen zum Einstimmen                                  | 61 | (a) Rückenlage   | 79 |
| (b) Lockerung des Lenden-<br>gebietes                       | 61 | (b) Sitzen   | 79 |
| (c) Partnerübung zur Lockerung<br>des Lendengebietes        | 62 | (c) Stehen   | 79 |
| III. Haltungsaufbau   | 63 | 2. In welche Atemräume geht<br>die Atembewegung?           | 79 |
| 1. Erläuterungen zur physio-<br>logischen Haltung im Stehen | 64 | 3. Wahrnehmung der Atmung<br>im Brust-Bauch-Bereich        | 80 |
| 2. Erläuterungen zur physio-<br>logischen Haltung im Sitzen | 65 | 4. Wahrnehmung der Atmung<br>im Rücken                     | 81 |
| 3. Bodenkontakt   | 66 | 5. Atemwahrnehmung mit<br>Vorstellungshilfen               | 81 |
| (a) Füße kreisen  | 66 | 6. Nach Dehnung die Atmung<br>beobachten                   | 82 |
| (b) Wahrnehmen der Fußsohlen                                | 66 | 7. Veränderung der Atmung<br>durch Bewegung                | 82 |
| (c) Druck der Fußballen                                     | 67 | 8. Einatmung in der Atemmittel-<br>lage durch Intention    | 83 |
| (d) Füße beleben  | 67 | (a) Lauschen   | 83 |
| (e) Umrisse wahrnehmen                                      | 67 | (b) Dirigieren   | 84 |
| (f) Stehen auf einer Keule                                  | 68 | 9. Beobachtungsaufgabe                                     | 84 |
| (g) Stehen auf zwei Keulen                                  | 68 |  |    |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| <b>B. Atemraum erschließen</b>              | 84  | <b>VI. Abspannen und Atemrhythmisch Angepasste Phonation</b>                   | 108 |
| 1. Dehnen in verschiedene Richtungen        | 85  | <b>A. Abspannen erarbeiten</b>   | 109 |
| 2. Dehnen des Kreuzbeins                    | 85  | 1. Zählen mit betont langen Zwischenpausen                                     | 110 |
| (a) Päckchen-Liegen                         | 85  | 2. Wahrnehmen der Atembewegung beim Abspannen                                  | 110 |
| (b) Ruhen auf der Stuhllehne                | 86  | (a) Ausatmen auf /fff/   | 110 |
| (c) Kutschersitz                            | 86  | (b) Kurzes, kräftiges Ausatmen   | 111 |
| 3. Dehnen des Beckenbodens                  | 86  | (c) Abspannen mit Plosiv-Endlauten   | 111 |
| 4. Türgriff-Übung                           | 87  | 3. Gummi-Dehnen  | 111 |
| 5. Beckenwiege                              | 87  | (a) Zielen   | 111 |
| 6. Beckenkippen                             | 87  | (b) Laute und Silben   | 112 |
| 7. Rückenbehandlung zur Atemvertiefung*     | 88  | (c) Satzrhythmus mit sinnfreien Lautkombinationen                              | 112 |
| 8. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)   | 88  | (d) Eine Silbe wandert auf dem Gummi   | 112 |
| 9. Pendeln im Sitzen                        | 89  | 4. Schnelles Abspannen   | 112 |
| (a) Pendeln im Atemrhythmus                 | 89  | 5. Pingpong-Spiel  | 113 |
| (b) Ausatemverlängerung                     | 90  | 6. Ballwerfen  | 113 |
| <b>C. Erarbeiten der Atemstütze</b>         | 90  | (a) Zahlen   | 114 |
| 1. Bogenspannen                             | 91  | (b) Silben   | 114 |
| (a) Einspielen der Bewegung                 | 91  | (c) Weitergabe eines Balles (Partnerübung)                                     | 114 |
| (b) Lösen mit Phonation                     | 91  | <b>B. Abspannen auf Wort- und Textebene mit unterstützender Körperspannung</b> | 115 |
| (c) Bogenspannen mit Phonation              | 91  | 1. Händehaken  | 115 |
| 2. Training der Zwischenrippenmuskeln       | 92  | (a) Einspielen der Bewegung  | 115 |
| <b>V. Federung</b>                          | 93  | (b) Kurze Ausrufe  | 116 |
| 1. Erarbeiten des Atemwurfs                 | 95  | 2. Hand- und Fußdruck  | 116 |
| 2. Tonloses Gähnen                          | 96  | (a) Handdruck  | 117 |
| 3. Pleuel-Übung                             | 97  | (b) Fingerdruck  | 117 |
| 4. Ruftonübungen mit Silben                 | 97  | (c) Fußdruck   | 117 |
| (a) Kurze Silben                            | 97  | 3. Elastischer Zug   | 118 |
| (b) Lange Silben                            | 97  | (a) Rucksackriemen   | 118 |
| (c) Kurze und lange Silben im Wechsel       | 98  | (b) Fahrradschlauch  | 118 |
| 5. Reiten (Partnerübung)                    | 98  | 4. Intention und Gestik  | 119 |
| 6. Arbeit mit dem Gymnastikball             | 99  | 5. Geläufigkeit des Abspannens   | 120 |
| 7. Kurze Rufe und Befehle                   | 100 | <b>C. Atemrhythmisch Angepasste Phonation</b>                                  | 121 |
| 8. Wörter                                   | 100 | 1. Phrasenverlängerung durch Pendeln   | 121 |
| (a) Stimmlose Konsonanten                   | 100 | (a) Gedichte   | 122 |
| (b) Stimmhafte Konsonanten                  | 101 | (b) Bandwurmsatz   | 122 |
| 9. Sätze                                    | 102 |  |     |
| (a) Aussagesätze                            | 102 |  |     |
| (b) Befehle                                 | 103 |  |     |
| (c) Fragen                                  | 103 |  |     |
| 10. Überleitung in Vortrags- und Umgangston | 103 |  |     |
| 11. Texte für Lautstärkevariationen         | 104 |  |     |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| 2. Atemrhythmisch Angepasste Phonation mit begleitender Körperbewegung | 122 | B. Konsonanten  | 148 |
| (a) Keulenschwingen  | 123 | 1. Korkensprechen   | 150 |
| (b) Ballwerfen (Partnerübung)  | 123 | 2. Einspielen der plastischen Artikulation  | 152 |
| 3. Litanei   | 125 | 3. Plastische Artikulation in kurzen Sätzen   | 153 |
| 4. Einsatz der Atemrhythmisch Angepassten Phonation im Text            | 126 | (a) Konzentration auf einen Konsonanten   | 153 |
| <b>VII. Resonanz</b>   | 127 | (b) Beachtung verschiedener Konsonanten in einem Satz   | 154 |
| 1. Lockerung der Artikulationsmuskulatur                               | 128 | (c) Beachtung verschiedener Konsonanten im Text   | 154 |
| (a) Zunge, Wangen, Lippen  | 128 | <b>IX. Vokaleinsatz</b>   | 155 |
| (b) Kiefermuskulatur   | 128 | A. Erarbeiten des Vokaleinsatzes  | 156 |
| (c) Zungenbrecher  | 129 | 1. Stimmloser Glottisschlag (Tropfenfall)   | 156 |
| 2. Wahrnehmung des Mundraumes  | 129 | (a) Erarbeiten des Glottisschlages  | 156 |
| 3. Gesichtsmassage   | 130 | (b) Einspielen des Bewegungsablaufes  | 156 |
| 4. Gähnen  | 131 | 2. Stimmhafter Vokaleinsatz   | 156 |
| 5. Pleuel-Übung  | 132 | 3. Vokaleinsatz mit Vorstellungshilfen oder Bewegung  | 157 |
| 6. Vorstellungshilfen zur Weitung des Resonanzraumes                   | 132 | 4. Vokaleinsatz in Silben   | 158 |
| 7. Weite für Vokale über /ng/  | 132 | B. Wort-, Satz- und Textübungen   | 158 |
| 8. Kombination stimmhafter Konsonanten mit Vokalen                     | 133 | 1. Wörter   | 159 |
| 9. Summübung/Finden der Indifferenzlage                                | 133 | 2. Differenzierung von Spreng- und Schließeinsatz   | 160 |
| (a) Summen mit Konsonanten und Vokalen                                 | 134 | 3. Einbinden des Vokaleinsatzes in Sätze  | 160 |
| (b) Summen mit Vibration   | 134 | 4. Wendungen mit mehreren Vokaleinsätzen  | 160 |
| 10. Summen und Sprechen mit Kaubewegungen                              | 134 | 5. Binden von Wörtern mit Vokalanlauten   | 161 |
| 11. Wahrnehmung der Veränderung von Tonqualitäten                      | 135 | 6. Texte  | 162 |
| (a) Veränderung der Kopfhaltung  | 135 | (a) Gedichte  | 162 |
| (b) Veränderung der Körperposition                                     | 136 | (b) Diktat  | 163 |
| (c) Über die Hand hinweg sprechen                                      | 136 | <b>X. Übertragung in den Alltag</b>   | 164 |
| 12. Festigung des vorderen Ansatzes                                    | 136 | <b>XI. Textanhang</b>   | 168 |
| 13. Texte zur Resonanzweite über Intention                             | 137 | Anmerkungen und Quellen   | 179 |
| <b>VIII. Artikulation</b>  | 140 | Literatur   | 182 |
| A. Vokalbildung  | 141 | Sachregister  | 185 |
| 1. Silbenübungen   | 142 |   |     |
| 2. Wortübungen   | 143 |   |     |
| 3. Satzübungen   | 144 |   |     |
| (a) Vokalhäufung   | 144 |   |     |
| (b) Gleichzeitige Beachtung verschiedener Vokale                       | 146 |   |     |
|  |     | * Bei diesen Übungen „behandelt“ der Therapeut verschiedene Körperregionen des Patienten durch Abklopfen/Ausstreichen bzw. unterstützt durch Auflegen der Hände die Konzentration auf verschiedene Körperstellen. |     |