

INHALT

Einführung	7
Achtsames Sprechtraining – die Methode für Schauspieler im Beruf	7
Das achtsame Warm-up	14
Übungen für Körper und Atem	16
Übungen für Stimme und Gehör	28
Übungen für die Stimme im Raum	55
Übungen für die Stimme im Partnerkontakt	69
Übungen mit Stimme und Stille	74
Übungen zur Strukturierung von Gedanken	78
Übungen zum Führen durch Artikulation	83
Anatomische Körperreise	89
Grundlagen zu Aufbau und Funktion des Stimmorgans	90
Übungen zum Erleben der Physiologie	100
Vor dem Auftritt	109
Achtsames Sprechtraining als Einsprechprogramm	109
Chorisches Sprechen	114
Die Herangehensweise	115
Die sprecherischen Gestaltungsmittel	117
Die Wahrnehmungsschulung	119
Einsprechübungen für Sprechchöre	120
Chorisches Sprechen am Beispiel eines antiken Stückes: ANTIGONE	128
Chorisches Sprechen am Beispiel eines zeit- genössischen Stückes: DAS LETZTE FEUER	138

Anhang

Literatur	148
<i>Arbeitstexte</i>	149
Dank	150
Zur Autorin	151
Trackliste zur CD	152