

INHALT

Vorwort	10
Einleitung	12
I. Atem und Körper	15
Bewegung	16
Stimme	19
II. Atem und Alltag	25
Körperhaltung – Lebenshaltung	26
Gefühle	28
Bewusstsein	30
Energie	32
III. Atem und Instrument	41
IV. Freier Atem – Freier Ton	47
V. Atem und Pädagogik	55
VI. Atemübungen...	61
Warum?	62
Wie?	65
Wann?	68
Welche?	70
„Freier Atem – Freier Ton“ in der Praxis	79
Schlusswort	94