

Vorwort	6
I. Die Schulung des Atems	9
1. Zur Geschichte der Atemlehre	10
2. Der Einfluss der Atmung auf Körper und Psyche	12
3. Das Atemzentrum – Die Atemsteuerung	14
4. An der Atmung beteiligte Organsysteme und Muskeln	17
4.1 Die Nase	17
4.2 Die Lunge	20
4.3 Die Wirbelsäule mit Becken und Brustkorb	24
4.4 Das Zwerchfell und die Beckenbodenmuskulatur	30
5. Formen der Fehlatmung und Fehlhaltung	36
5.1 Entstehung von Fehlatmung und Fehlhaltung	36
5.2 Die pseudoparadoxe Atmung	40
6. Grundzüge einer richtig geführten Atmung	41
7. Das Übungsprogramm	44
7.1 Vorprogramm	44
7.2 Übungsprogramm – Teil 1	52
7.3 Das Nasenfunktionstraining	78
7.4 Die Atempause	81
7.5 Übungsprogramm – Teil 2	82
7.6 Flexible Interaktionen in bewusster, ganzheitlicher Atmung	102
7.7 Reflexionen zum Begriff „Stütze“	103
8. Bogenarbeit	106
9. Atem-Etüden	110
10. Hinweise für Bläser*innen	113
11. Hinweise für Streicher*innen	116

II. „Stimmschulung“ und „Die Heilung der Atmung“ 119

1. Das Stimmorgan 121

2. Vorbereitende Übungen 123

2.1 Kiefer 123

2.2 Lippen 126

2.3 Zunge 128

2.4 Rachen 132

2.5 Atemsteuerung 137

3. Klangerzeugung – Atemführung – Klangbildung – Lautformung 143

3.1 Normales Vorgehen 143

3.2 Grundregeln und zusätzliche Richtlinien 149

3.3 Fehlerhaftes Verhalten 151

3.4 Korrekturtraining 154

Schulungsangebote von *atemart* 162

Verzeichnis der Übungen und Video-Tutorials 163

Literaturverzeichnis 165

Abbildungsnachweis 167

Dank 168