

<b>I. Die Schulung des Atems</b> .....	9
<b>1. Zur Geschichte der Atemlehre</b> .....	10
<b>2. Der Einfluss der Atmung auf Körper und Psyche</b> .....	12
<b>3. Das Atemzentrum – Die Atemsteuerung</b> .....	14
<b>4. An der Atmung beteiligte Organsysteme und Muskeln</b> .....	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
<b>5. Formen der Fehl Atmung und Fehlhaltung</b> .....	36
5.1 Entstehung von Fehl Atmung und Fehlhaltung .....	36
5.2 Die pseudoparadoxe Atmung .....	40
<b>6. Grundzüge einer richtig geführten Atmung</b> .....	41
<b>7. Das Übungsprogramm</b> .....	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
<b>8. Bogenarbeit</b> .....	106
<b>9. Atem-Etüden</b> .....	110
<b>10. Hinweise für Bläser*innen</b> .....	113
<b>11. Hinweise für Streicher*innen</b> .....	116

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

<b>1. Das Stimmorgan .....</b>	<b>121</b>
<b>2. Vorbereitende Übungen .....</b>	<b>123</b>
2.1 Kiefer .....	123
2.2 Lippen .....	126
2.3 Zunge .....	128
2.4 Rachen .....	132
2.5 Atemsteuerung .....	137
<b>3. Klangerzeugung – Atemführung – Klangbildung – Lautformung .....</b>	<b>143</b>
3.1 Normales Vorgehen .....	143
3.2 Grundregeln und zusätzliche Richtlinien .....	149
3.3 Fehlerhaftes Verhalten .....	151
3.4 Korrekturtraining .....	154
<b>Schulungsangebote von <i>atemark</i> .....</b>	<b>162</b>
<b>Verzeichnis der Übungen und Video-Tutorials .....</b>	<b>163</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>165</b>
<b>Abbildungsnachweis .....</b>	<b>167</b>
<b>Dank .....</b>	<b>168</b>