

Vorwort	5
 Die Stimme – immer dabei	 6
Singen bewegt – körperlich und emotional	6
Wer kann singen lernen?	7
Jeder kann singen	8
Singen mit gesunder Stimme	10
 Singen – mit dem ganzen Körper	 11
Singen – nicht nur mit der Stimme	11
Gehör und Muskelgedächtnis – zwei wichtige Partner beim Singen	12
Die Haltung	13
Das Singen im Körper vorbereiten	16
 Atmen – der Motor	 20
Der Atem – Grundlage für alles	21
Atemführung – der Schlüssel zum Singen	24
 Tönen – der Generator	 34
Anatomie der Stimme	34
Funktionsweise der Stimme	40
Der Stimmstz – Twang	42

Klingen – der Resonator	49
Das Ansatzrohr mit Zunge und Lippen	49
Artikulation – warum sie beim Singen so hilfreich ist	58
 Singen	 66
Laute klingen lassen – eine Vorbereitung für das Singen	66
Singen mit Text	69
Lieder singen	80
Selbsteinschätzung und Außenwahrnehmung	86
 Fitness und Stimmpflege	 89
Fitness – auch beim Singen?	89
Übeprogramme.....	90
Stimmpflege	95
Veränderungen der Stimme im Laufe des Lebens	99
Weitersingen – allein oder mit Gleichgesinnten	100
 Anhang	 104
Verzeichnis der Übungen und Lieder	104
Verzeichnis der übergreifenden Aspekte	106
Verzeichnis weiterführender Literatur	107
Stichwortverzeichnis	108
Verzeichnis Video-Tutorials.....	111