

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
I. Im Flow sein	9
Kreativität	10
Absichtslosigkeit	11
II. Wege in den Flow	13
In die Welt der Empfindung eintauchen	14
Die Atembewegung	14
Die Bewegung des Körpers	15
Die Klangbewegung	16
Das Künstlergehirn aktivieren	17
Kreativität und Struktur in Balance bringen	18
Dem Herzen folgen	19
Blockaden lösen	20
III. Atem, Klang und Improvisation	24
Atemschulen	24
Der bewusste zugelassene Atem	24
Der lunare und solare Atem	25
Gesangsschulen	28
Das Estill Voice Training	28
Die Complete Vocal Technique	29
Die Lichtenberger Methode	30
Über die Arbeit in der Gruppe	31
Warm-up: An der Körperspannung arbeiten	33
Mimikresonanz: Mit den Emotionen arbeiten	35
Improvisationsübungen	38
Die Ein-Ton-Übung	39
Tonlose Klänge	39
Körperräume und Vokale	40
Klangweben	44
Farben hören	44

Bilder fühlen	45
Sprache empfinden.....	46
Emotionen spüren	47
Scalen und Loops	48
Andere Elemente.....	49
Paraphrasen	50
Rhythmen und Pausen	52
Improvisationskarten und -begriffe.....	53
Komponierte Improvisationen	53
Aus der Bewegung	56
Anregende Übungen.....	57
Übungssequenzen	71
Erdung I	71
Erdung II.....	75
Innenräume und Außenraum	77
Das Herz	81
Der Sog	83
Arbeit am Unterscheidungsvermögen.....	84
Übergänge und Grenzen der Mitte.....	87
Körperwände und Rumpf.....	89
Arbeit mit einem Haiku.....	91
Stimmübungen	92
Geweberesonanz	93
Twang	98
Effekte	102
Höhentraining.....	107
Die tiefe Kehle	117
IV. Materialien	120
Improvisationsgedichte	120
Improvisationskarten.....	122
Begriffe zum Improvisieren	124
Literatur	125