

Inhalt

| | |
|--|----|
| Teil 1: Einleitung | 7 |
| Analyse und Intuition | 7 |
| Warum »Stützen«? | 8 |
| Ansatz oder Stütze? | 10 |
| Klangvorstellung und Körpergefühl | 10 |
| Kraft oder Entspannung? | 12 |
| Konzentriert oder meditativ? (vom Üben 1) | 15 |
| Alles von vorn oder alles gleichzeitig? (vom Üben 2) | 17 |
| Modelle und Bilder | 20 |
| Zwerchfell und Beckenboden | 20 |
| Atmung und Stütze: Physiologie und Modell | 24 |
| | |
| Teil 2: Stütze | 29 |
| Vorbemerkungen | 29 |
| Kurzversion Stütze | 30 |
| Üben mit oder ohne Instrument? | 32 |
| Haltung | 34 |
| Einatmung | 42 |
| Es klappt nicht auf Anhieb? | 45 |
| Beckenboden und Bauchraum bei der Einatmung | 46 |
| Der Brustkorb bei der Einatmung | 48 |
| Zwischenbemerkungen zum Hals | 50 |
| Stütze | 52 |

| | |
|---|-----|
| Teil 3: Spielpraxis | 67 |
| Atemrhythmus, Luftnot und Schwindel | 69 |
| Kondition und Koordination | 74 |
| Intonation, Lautstärke, hohe und tiefe Lage | 83 |
| Von Mühsal und Freiheit: Notfallkoffer | 86 |
| Anmerkungen zum Unterricht | 89 |
| Atemtypen: ein Kommentar | 91 |
| Teil 4: Übungen | 95 |
| Beckenboden | 97 |
| Beckenboden finden | 97 |
| Beckenboden trainieren oder entspannen | 101 |
| Becken u. Beckenboden aufwecken u. beweglich halten | 102 |
| Zwerchfell | 105 |
| Zwerchfell finden, Zwerchfell bewegen | 105 |
| Zwerchfell trainieren und entspannen | 106 |
| Atemimpuls, Aspannen, Einatmung | 108 |
| Dem Atem nachspüren, Tiefe finden | 108 |
| Atemimpuls kennenlernen | 110 |
| Aspannen | 110 |
| Schultern und Brustkorb | 114 |
| Lockern und Dehnen von Schultern und Brustkorb | 114 |
| Kräftigung Brustkorb | 117 |
| Entspannung für den Hals | 119 |
| Allgemeine Lockerungsübungen | 121 |
| Anhang | 124 |
| Quellen | 124 |
| Literatur mit weiteren Übungen | 127 |
| Dank | 128 |