

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, Abspannen, Einatmung	108
Dem Atem nachspüren, Tiefe finden	108
Atemimpuls kennenlernen	110
Abspannen	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