

Inhaltsverzeichnis

Theorie

Ergonomie von Stimme, Psyche & Körper

Persönliches	3
Belcantotechnik & die drei A's	5
Stimme, Ton, Körper: mancherlei Irrtümer	14
Stimme & Energiefeld: Atem statt Stress	39
Stimme & Emotion: Lust statt Frust	49
Bühnenstimme & Karriere	71

Praxis

Training für Stimme, Atem & Körper

Gebrauchsanleitung für die Praxis	76
Baum: Raum einnehmen und Lockerung	77
Wind & Wellen: Auspusten auf FFF	79
Zungenstretching	81
Pferdeschnauben & Lippenflattern	83
Zungentango: Zunge & Kiefer lockern	85
Rüttel Dich & Schüttel Dich –	89
Springbrunnen - Sirenensong	91
Achterbahn – auf & ab	93
Tiger-Miez: Nasenresonanz	95
Hundehecheln - Zwerchfellkontakt	97
Faulenzen & Entspannen	99
Kurzporträt der Autorin	101