

# Inhalt

Vorwort	11	4. Körpertonusregulierung*	36
Zur Einstimmung	12	(a) Im Liegen	37
		(b) Im Sitzen	37
<b>I. Selbstwahrnehmung</b>	17	5. Entspannung von Knie- und Fußgelenk*	38
1. Wahrnehmen der Körperhaltung	18	6. Schulter- und Nackenlockerung*	39
2. Schulung der auditiven Wahrnehmung	18	7. Entspannung des unteren Rückens	40
(a) Differenzieren von Geräuschen und Klängen	19	8. Pendeln	41
(b) Hören gesunder oder auffälliger Stimmen	19	(a) Position finden	41
(c) Wahrnehmen der eigenen Stimme	19	(b) Einspielen der Bewegung	42
3. Zusammenhang Körperhaltung – Stimme	20	9. Kutschersitz	42
4. Wahrnehmen der Hände	20	10. Entspannung der Schulterblätter	42
(a) Abstreichen der Hände	21	(a) Druck gegen den Boden	43
(b) Druckpunkte setzen	21	(b) Schulterblätter zusammenschieben	43
5. Die Hände entdecken einander	21	(c) Schulterblätter sinken lassen	43
(a) Hände allein	21	11. Schultern spüren	43
(b) Hände mit Gummiball	22	12. Entspannung von Kopf und Nacken	44
6. Den Körper abstreichen	22	(a) Kopfkreisen von Schulter zu Schulter	44
7. Das Kreuzbein bewusst machen	23	(b) Nackendehnen	44
(a) Im Sitzen	23	(c) Eine Acht schreiben	45
(b) Beim Gehen	24	(d) Sich über die Schulter schauen	45
8. Ballmassage an der Wand	24	13. Lockerung im Nackenbereich	45
9. Wahrnehmen der Rückenauflage	24	(a) Kopf-Nacken-Bereich anspannen und sinken lassen	45
10. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	25	(b) Kopf-Hände-Widerstand	45
		(c) Kopf sinken lassen	45
		14. Entspannung der Augen	46
<b>II. Tonus</b>	27	<b>B. Lockerung</b>	46
<b>A. Körperwahrnehmung</b>	27	1. Dehnen	47
1. Wahrnehmen der Körperauflage	28	2. Gliederkasper	47
(a) Im Liegen	29	3. Gehen	48
(b) Im Sitzen	30	4. Gelenkbewegungen	48
(c) Im Liegen – Schwerpunkt Rücken/Arme	32	5. Rückenbehandlung*	49
2. Entspannungstraining in Anlehnung an E. Jacobson	33	(a) Schwerpunkt Schulterblätter	49
3. Wahrnehmen der Körperspannung	36	(b) Schwerpunkt Kreuzbeinbereich	50
		(c) Schwerpunkt Beckenraum	50
		(d) Gesamter Rücken	50
		6. Massage der Rückenstrecker	51
		7. Lockerung des Schultergürtels	52

(a) Pendelschwung	52	(i) Stehen auf einer Keule	69
(b) Kreisen der Schultern	52	(j) Stehen auf zwei Keulen	69
(c) „Teig kneten“	52	4. Aufrichtung der Wirbelsäule	69
(d) „Äpfel pflücken“	53	(a) Wippen	70
(e) Kreisen des Schultergürtels	53	(b) Wirbelbeuge	70
8. Lockerung der Schulterblätter	53	(c) Aufrichtung der Wirbelsäule aus dem Hocksitz	70
(a) Massieren der Schulterblätter*	54	5. Stehendes Pendel	71
(b) Bewegungen der Schulterblätter	54	(a) Körperschwerpunkt verlagern	71
9. Massieren des Nacken- Schulter-Bereiches*	54	(b) Kreisen	71
10. Lockerung der Schultern und Arme	55	6. Ausgleichen des Hohlkreuzes	72
11. Mit den Ellenbogen malen	56	(a) Rückenkontakt zur Wand	72
12. Ausklopfen von Kreuzbein und Beinen	56	(b) Arbeit mit Reissäckchen	72
13. Beinrollen im Hüftgelenk	57	(c) Abrollen der Wirbelsäule	73
14. Beckenkreisen	58	(d) Aktives Abrollen der Wirbelsäule	73
15. Beckenkippen	58	(e) Runden des Lendengebietes	73
16. Katzenbuckel	59	(f) Beckenschaukel	74
17. Lockerung des Kreuzbein- bereiches durch Dehnung	59	7. Marionettengriff	74
(a) Kreuzbeindehnen im Sitzen (Partnerübung)	60	8. Marionettengefühl des Kopfes	75
(b) Kreuzbeindehnen aus dem Stand	60	9. Vorstellungshilfen zur Kontrolle der Kopfaufrichtung	76
(c) Ein alter Mann steht auf	60	10. Stativ	77
18. Rückenrolle	61	11. Aufrichtung des Brustbeins	77
19. „Wasserskilaufen“	61	(a) Armschwung	77
20. Arbeit mit dem Gymnastikball	62	(b) Dehnen mit Hilfe der Ellenbogen	77
(a) Übungen zum Einstimmen	62	(c) Kreuzgriff	78
(b) Lockerung des Lenden- gebietes	62	(d) Gegeneinanderdrücken der Schulterblätter	78
(c) Partnerübung zur Lockerung des Lendengebietes	63	(e) Ein Fenster öffnen	78
<b>III. Haltung</b>	<b>64</b>	<b>IV. Atmung</b>	<b>79</b>
1. Erläuterungen zur physiolo- gischen Haltung im Stehen (Abb. 12)	65	A. Atemwahrnehmung	79
2. Erläuterungen zur physiolo- gischen Haltung im Sitzen (Abb. 13)	66	1. Ruheatmung	80
3. Bodenkontakt	67	(a) Rückenlage	80
(a) Füße kreisen im Sitzen	67	(b) Sitzen	80
(b) Füße kreisen im Stehen	67	(c) Stehen	80
(c) Wahrnehmen der Fußsohlen	67	2. In welche Atemräume geht die Atembewegung?	81
(d) Mit dem Fuß über Gegen- stände rollen	68	3. Wahrnehmung der Atmung im Brust-Bauch-Bereich	81
(e) Schlurfen	68	4. Wahrnehmung der Atmung im Rücken	82
(f) Druck der Fußballen	68	5. Atemwahrnehmung mit Vorstellungshilfen	82
(g) Füße beleben	68	6. Nach Dehnung die Atmung beobachten	83
(h) Umrisse wahrnehmen	68	7. Nach Bewegung die Atmung beobachten	83

8. Einatmung in der Atemmittellage durch Intention	84	(a) Lösen des Glottisschlusses (Ventiltön)	102
(a) Lauschen	85	(b) Einspielen des Bewegungsablaufes	102
(b) Dirigieren	85	2. Stimmhafter Vokaleinsatz	102
B. Atemraum erschließen	85	3. Vokaleinsatz mit Vorstellungshilfen oder Bewegung	103
1. Dehnen des Kreuzbeins	86	4. Vokaleinsatz in Silben	104
(a) Päckchen-Liegen	86	E. Wort-, Satz- und Textübungen	104
(b) Ruhen auf der Stuhllehne	86	1. Wörter	105
(c) Kutschersitz	86	2. Differenzierung von Vokal- und Schließensatz	106
2. Dehnen des Beckenbodens	87	3. Einbinden des Vokaleinsatzes in Sätze	106
3. Türgriff-Übung	87	4. Wendungen mit mehreren Vokaleinsätzen	107
4. Beckenwiege	88	5. Binden von Wörtern mit Vokal anlauten	108
5. Beckenkippen	88	6. Texte	108
6. Beckenraum wahrnehmen	88	(a) Gedichte	108
7. Rückenbehandlung zur Atemvertiefung*	89	(b) Diktat	109
8. Wahrnehmung des Rückens (Partnerübung)	90	F. Stimmabsatz	110
9. Pendeln im Atemrhythmus	91	VI. Resonanz	112
(a) Den Atemrhythmus finden	91	A. Lockerung	113
(b) Ausatemverlängerung	91	1. Gesichtsmassage	113
V. Phonation	92	2. Gähnen	114
A. Wahrnehmung	93	(a) Gähnen mit geöffnetem Mund	114
1. Entspannte Stimmgebung	93	(b) Gähnen mit geschlossenem Mund	115
2. Ausatmung und Stimmgebung	94	B. Wahrnehmung	115
B. Den Stimmklang entwickeln	94	1. Mundraum	115
1. Körperbewegungen einsetzen	95	2. Durchlässigkeit	116
(a) Bewegung zum Körper hin	95	(a) Kontraste wahrnehmen	116
(b) Bewegung nach außen	95	(b) Beobachtung im Alltag	116
2. Arbeit mit dem Theraband	96	3. Veränderung von Tonqualitäten	116
(a) Bewegung zum Körper hin	96	(a) Veränderung der Kopfhaltung	116
(b) Bewegung nach außen	96	(b) Veränderung der Körperposition	117
(c) Wasserskiläufen	97	4. Vorstellungshilfen zur Weitung des Resonanzraumes	117
3. Die entspannte Stimmgebung übertragen	97	C. Resonanzweite	118
(a) Wortebene	97	1. Summen	118
(b) Gedichte	98	2. Verstärkung der Brustresonanz	118
C. Mittlere Sprechstimmlage	99		
1. Reihensprechen	100		
2. Summen	100		
3. Pendeln	100		
4. Kauphonation	100		
D. Stimmeinsatz	101		
1. Stimmloser Vokaleinsatz (Tropfenfall)	102		

3. Summen zur Verstärkung der Kopfresonanz	118	<b>VII. Abspannen und Atemrhythmisch Angepasste Phonation</b>	140
(a) Vibrationen wahrnehmen	119	<b>A. Abspannen erarbeiten</b>	141
(b) Schwingungen entstehen lassen	119	1. Zählen mit betont langen Zwischenpausen	142
4. Summen mit Konsonanten und Vokalen	119	2. Wahrnehmen der Atembewegung beim Abspannen	142
5. Festigung des vorderen Ansatzes	120	(a) Ausatmen auf /fff/	143
(a) Silben	120	(b) Kurzes, kräftiges Ausatmen	143
(b) Sätze	120	(c) Abspannen mit Plosiv-Endlauten	143
6. Summen und Sprechen mit Kaubewegungen	121	3. Gummi-Dehnen	143
(a) Kauen und Summen	122	(a) Zielen	144
(b) Kausilben	122	(b) Laute und Silben	144
(c) Kauen mit Worten	122	(c) Satzrhythmus mit sinnfreien Lautkombinationen	144
(d) Worte zwischen Kausilben	123	(d) Eine Silbe wandert auf dem Gummi	144
(e) Sätze zwischen Kausilben	123	4. Abspannen mit dem Theraband	145
(f) Transfer	123	5. Schnelles Abspannen	145
7. Weite für Vokale über /ng/	124	6. Pingpong-Spiel	146
8. Kombination stimmhafter Konsonanten mit Vokalen	124	7. Ballwerfen	147
9. Resonanzweite über Intention (Texte)	126	(a) Zahlen	147
<b>D. Der Stimme Ausdruck geben</b>	127	(b) Silben	147
1. Gleittöne	128	(c) Weitergabe eines Balles (Partnerübung)	148
2. Töne in unterschiedlicher Höhe	128	<b>B. Abspannen auf Wort- und Textebene mit unterstützender Körperspannung</b>	148
3. Akzente setzen	129	1. Händehaken	149
4. Betonungen setzen	130	(a) Einspielen der Bewegung	149
(a) Worte	130	(b) Kurze Ausrufe	149
(b) Sätze	130	2. Hand- und Fußdruck	150
5. Pausen zulassen	131	(a) Handdruck	150
(a) Bedeutung von Pausen wahrnehmen	131	(b) Fingerdruck	150
(b) Pausen im Text	131	(c) Fußdruck	150
6. Betonung und Pausen	133	3. Elastischer Zug	151
<b>E. Lautstärkevariationen</b>	133	(a) Rucksackriemen	151
1. Erarbeiten der Lautstärke	134	(b) Theraband	151
2. Arbeit mit Gedichten/Texten	134	4. Intention und Gestik	152
<b>F. Erarbeiten der Atemstütze</b>	136	5. Geläufigkeit des Abspannens	153
1. Bogenspannen	137	<b>C. Atemrhythmisch Angepasste Phonation</b>	154
(a) Einspielen der Bewegung	137	1. Phrasenverlängerung durch Pendeln	154
(b) Lösen mit Phonation	138	(a) Kurze Sätze	155
(c) Bogenspannen mit Phonation	138	(b) Bandwurmsätze	155
2. Training der Zwischenrippenmuskeln	138		
3. Stabilität im Oberkörper	139		

2. Atemrhythmisch Angepasste Phonation mit begleitender Körperbewegung	156	<b>IX. Artikulation</b>	171
(a) Keulenschwingen	156	A. Lockerung der Artikulationsmuskulatur	172
(b) Ballwerfen (Partnerübung)	157	1. Zunge, Wangen, Lippen	172
3. Litanei	158	2. Kiefermuskulatur	172
4. Einsatz der Atemrhythmisch Angepassten Phonation im Text	159	3. Zungenbrecher	173
<b>VIII. Federung</b>	160	B. Vokale	173
1. Erarbeiten des Atemwurfs	161	1. Silbenübungen	175
2. Tonloses Gähnen	162	2. Wortübungen	175
3. Pleuel-Übung	163	3. Satzübungen	177
4. Ruftonübungen mit Silben	163	(a) Vokalhäufung	177
(a) Kurze Silben	164	(b) Gleichzeitige Beachtung verschiedener Vokale	178
(b) Lange Silben	164	C. Konsonanten	180
(c) Kurze und lange Silben im Wechsel	164	1. Korkensprechen	182
5. Reiten (Partnerübung)	164	2. Plastische Artikulation	184
(a) Einspielen der Bewegung	165	3. Plastische Artikulation in kurzen Sätzen	185
(b) Partnerübung	165	(a) Konzentration auf einen Konsonanten	186
(c) Rufen mit Silben	165	(b) Beachtung verschiedener Konsonanten in einem Satz	187
6. Kurze Rufe und Befehle	165	(c) Beachtung verschiedener Konsonanten im Text	187
7. Wörter	166	<b>X. Übertragung in den Alltag</b>	188
(a) Stimmlose Konsonanten	166	<b>XI. Textanhang</b>	193
(b) Stimmhafte Konsonanten	167	Anmerkungen und Quellen	203
8. Sätze	168	Literatur	206
(a) Aussagesätze	168	Sachregister	209
(b) Befehle	168		
(c) Fragen	168		
9. Wippen auf dem Gymnastikball	168		
10. Abbau des Atemwurfs	169		

\* Bei diesen Übungen „behandelt“ der Therapeut verschiedene Körperregionen des Patienten durch Abklopfen/Ausstreichen bzw. unterstützt durch Auflegen der Hände die Konzentration auf verschiedene Körperstellen.