

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1. In der rechten Weise üben	12
2. Den Übungsansatz auswählen.....	16
3. Wie die Stimme funktioniert	18
Die Vorstellung, wie sich der Ton anhört	18
Der fließende Atem	18
4. Den Körper in Bewegung bringen und die Stimme befreien	22
Lockerungsübung für die Hüften	22
Die Hüften drehen: Der Drache schwimmt	22
Lockerungsübungen für die Schultern.....	24
Die Arme drehen	25
Die Stimme dazunehmen	27
Die Arme drehen und dabei die Schultern lockern ..	27
Lockerungsübungen für das Zwerchfell	28
Recall-Technik zur Lockerung des Zwerchfells	29
Das Gras zur Seite schieben	30
Den Brustkorb beweglich machen und emotionale Spannungen abbauen	32
Lockerungsübung für den oberen Brustkorb.....	32
Raum öffnen und Raum schließen.....	33
Vorne und hinten ausgleichen	34

Lockerungsübungen für den Unterkiefer	36
Die Entdeckung des Oberkiefers	37
Ferien für den Unterkiefer	37
Die nickende Puppe	38
Variante	38
5. Präsenz und Zentrierung.....	40
Entspannungsübung	40
Die Kraftzentren des Körpers	42
Aktivierung des unteren Dantiens/Übung für den Beckenboden	42
Das Qi wecken	43
Einen Baum umarmen	45
Um die eigene Achse drehen	46
6. Oben und unten verbinden	49
Eine Zeder biegt sich im Wind	49
Himmel und Erde verbinden.....	51
Stehen wie ein Baum	54
Die Gedankenkraft bündeln.....	56
Die Meridiane	56
Yin und Yang durchdringen sich.....	56
Summen und Körperklang.....	58
7. Spannungen in Hals und Rücken lösen und die Stimme zum Fließen bringen.....	60
Den Rücken abrollen und Energien lösen	60
Den Rücken aufrichten	62
Neues Qi speichern	63
Die Übung mit der Stimme verbinden.....	64

8. Den Körper für die Stimme öffnen.....	65
Massagen zur Anregung des Qi-Flusses	65
Allgemeine Massagen	65
Massagen für den Hals	67
Massage für den Nacken.....	70
Massagen für die Kiefermuskulatur	70
Der Sängerpunkt.....	70
9. Vokale und Handbewegungen.....	72
Die Aussprache	72
Die Stopp-Übung	74
Lange Töne singen.....	74
Vokale singen	75
10. Atemübungen	78
Tiefe Bauchatmung für strahlende Gesundheit	78
Die Atemkraft zentrieren und zielgerichtet verwenden ..	79
Das Atemvolumen vergrößern	79
Spontan richtig atmen für lauten und leisen Ausdruck ..	80
Den natürlichen Atemrhythmus wiederentdecken	81
Vom Stress zur Ruhe umschalten	82
Die rechte und die linke Gehirnhälfte harmonisieren	83
11. Den Körperklang entdecken	85
Die Stimme mit dem Körper verbinden.....	85
Die Verbindung von Kopf und Körperresonanz entdecken	87
12. Neue Töne integrieren.....	89
Den Ton glattstreichen	89

Das Qi beruhigen	91
Das Qi der Übung sammeln.....	94
Eine Skala glattstreichen.....	95
Neue Tonqualitäten integrieren.....	95
Schluss	97