

*Horst Coblenzer • Franz Muhar*

# Atem und Stimme

*Anleitung zum guten Sprechen*

*2. Auflage*

*Österreichischer Bundesverlag  
Wien*

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	5
<b>I. Über die verschiedenen Arten des Stimmgebrauchs im Alltag .....</b>	<b>6</b>
1. Die Stimme als Ausdrucksmittel .....	6
2. Stimme und Rhythmus .....	7
3. Woran erkennt man vorteilhaft-ökonomisches und nachteilig- unökonomisches Sprechen? .....	8
Ökonomische Stimmleistung .....	8
Unökonomische Stimmleistung .....	8
Literaturhinweise und Anmerkungen .....	14
<b>II. Die Ökonomie der Atmung beim Stimmgebrauch .....</b>	<b>15</b>
1. Luftverbrauch bei der Phonation .....	15
2. Das Atmen zu Beginn der Phonation .....	15
3. Sprechen und Singen im Bereich der Atemmittellage .....	16
4. Die rhythmische Gliederung der Phonation .....	18
5. Die Bedeutung der Phonationsatmung für die Gesundheit .....	21
Literaturhinweise und Anmerkungen .....	24
<b>III. Der Weg zu einer atemrhythmisch angepaßten Phonation – Übungen     und Erklärungen .....</b>	<b>25</b>
1. Den Atem empfinden lernen .....	25
Übung 1: Erstes Atemempfinden im Stehen .....	25
Übung 2: Erstes Atemempfinden im Liegen .....	26
2. Muskelspannungen empfinden lernen .....	26
Übung 3: Auftriebsprinzip .....	27
X Übung 4: „Stehendes Pendel“ .....	28
3. Erstes Kontrollempfinden für die eigene Stimme .....	29
Übung 5: Änderung der Tonqualität in Abhängigkeit von der Kopfhaltung .....	29
X Übung 6: Änderung der Tonqualität in Abhängigkeit von der Körperposition .....	29
4. Bewegung, Atmung und Ton im Rhythmus .....	30
Übung 7: Lassoschwingen .....	30
X Übung 8: Im Schaukelstuhl <i>oder auf dem Hocker</i> .....	31
5. Das Zusammenspiel geistiger und muskulärer Spannung .....	34
X Übung 9: Zuhören beim Vortrag .....	34
Übung 10: Aufrichten zur Bereitschaftsstellung .....	35
6. Erste Atemführung .....	36
X Übung 11: Eine Kerze ausblasen .....	36
7. Haltung .....	38
X Übung 12: Haltungsverbesserung im Gehen .....	38
X Übung 13: Haltungsverbesserung im Sitzen .....	39
Übung 14: Nackenaufrichten mit elastischer Hilfe .....	40
8. Muskuläres Training für die Stimmatmung .....	41
X Übung 15: Gähnen .....	42
Übung 16: Erstes Kontrollempfinden für das Zwerchfell bei der Stimmfähigkeit .....	44
Übung 17: Erheben aus der Hocke mit Ton .....	44

	Übung 18: Rückenrolle mit Ton .....	45
×	Übung 19: Beckenschaukel .....	46
XX	Übung 20: Bärensitzen .....	47
	Übung 21: Wasserschlaufen .....	48
×	Übung 22: Rückendehnen im Stehen .....	49
	Übung 23: Rückendehnen beim Bücken .....	50
	Übung 24: Sacktragen .....	50
	Übung 25: Reiter und Pferd .....	51
	Übung 26: Sitzwippe .....	52
	Übung 27: Kreuzwippe .....	52
	Übung 28: Hirschkampf .....	53
	9. Atmung und Intention .....	54
	Übung 29: Inspiration durch Zuwendung – Sehen, Betrachten .....	54
	Übung 30: Inspiration durch Zuwendung – Lauschen .....	55
	Übung 31: Inspiration durch Zuwendung – Riechen .....	55
	Übung 32: Inspiration durch Zuwendung – Tasten .....	55
	10. Gegenüberstellung von mechanischen und intentionalen Bewegungsvorgängen .....	57
	Übung 33: Das Bücken als mechanische Übung und als zielgerichteter Vorgang .....	57
×	Übung 34: Heben der Arme und Dirigieren .....	57
	Übung 35: Gartest .....	60
	Übung 36: Händedruck .....	61
	Übung 37: Händeauflegen nach Art des Arztes .....	62
	Übung 38: Spannungsregulation im Sitzen .....	63
	Übung 39: Balancieren .....	64
	Übung 40: Balancieren mit A, B, C .....	65
×	11. Das Bogenspannen als intentionaler Vorgang – ein Weg zur sogenannten Tonstütze .....	67
	Übung 41: Bogenspannen ohne und mit Ton .....	67
	12. Das rhythmische Spannen und Lösen des Atemdrucks beim Sprechen und Singen .....	69
×	Übung 42: Reihenzählen bis 25 .....	70
×	Übung 43: Zählen mit betont langen Zwischenpausen .....	70
×	Übung 44: Abspannen mit t .....	71
	Übung 45: Abspannen mit elastischer Hilfe .....	71
XX	Übung 46: Abspannen mit Hilfe des Bali-Gerätes .....	72
	Übung 47: Abspannen mit Lokomotivespielen .....	72
XX	Übung 48: Abspannen mit Ballwerfen .....	75
×	Übung 49: Abspannen mit Ballwerfen zum Partner .....	76
×	Übung 50: Abspannen mit Pingpongspielen .....	76
×	Übung 51: Abspannen mit Emotionshilfen .....	77
/	Übung 52: Abspannen im Stil einer Litanei .....	77
	Übung 53: Abspannen mit Liedern .....	78
	Übung 54: Abspannen mit Gedichten .....	79
×	Übung 55: Abspannen beim Märchenerzählen .....	81
×	Übung 56: Abspannen beim Briefdiktat .....	82
	Übung 57: Ratschläge für den Vortrag .....	82
	13. Artikulation und Stimme als Regler der Atmung .....	84
/	Übung 58: Wie man mimische Muskulatur und Zunge geschmeidig macht .....	85
×	Übung 59: Das Korkensprechen .....	86

✓ 14. Die plastische Artikulation .....	89
✕ Übung 60: Arm- und Beinmuskeln als Schrittmacher für das Artikulieren .....	89
Übung 61: Plastisches Artikulieren an den Lippen (b, p) .....	91
Übung 62: Plastisches Artikulieren an Zungenspitze und oberer Zahnreihe (d, l, r, s) .....	92
Übung 63: Plastisches Artikulieren an Zungenrücken und Gaumen (ng) .....	95
Übung 64: Plastisches Artikulieren an Zunge, Gaumen und Rachenwand (Ach- und Ich-Laut) .....	95
Übung 65: Plastisches Artikulieren an den Stimm lippen (h) .....	96
15. Der Stimmeinsatz .....	97
Übung 66: Vorübung zum weich-elastischen Einsatz – das Ventiltönchen nach Rudolf Schilling .....	97
Übung 67: Der weich-elastische Einsatz .....	97
16. Indifferenzlage .....	98
Übung 68: Das Auffinden der Indifferenzlage .....	98
17. Anpassung der Stimme an den Raum .....	99
Übung 69: Impedanzprobe nach Egon Aderhold .....	99
18. Steigerung der Zuwendung durch Muskelaktivierung .....	100
Übung 70: Muskelaktivierung durch Druck .....	100
Übung 71: Muskelaktivierung durch Zug .....	101
Literaturhinweise und Anmerkungen .....	102
<b>IV. Physiologisches Konzept der atemrhythmisch angepaßten Phonation</b> .....	104
<b>Schlußbemerkung</b> .....	112
<b>Nachwort</b> .....	113
<b>Sachregister</b> .....	115