

Inhalt

Zum Geleit	7
Vorwort	9
Vorwort der Übersetzerin	12
Eine Einleitung zum Arbeitsansatz	15
1. Wie die Stimme arbeitet	21
2. Warum die Stimme nicht funktioniert	27
Teil I: Der Befreiungsprozeß	
3. Die Wirbelsäule – die Stütze des Atems	36
4. Die Atmung – die Quelle des Lautes	44
5. Die Berührung des Tons	57
6. Schwingungen, die den ursprünglichen Ton verstärken	65
<i>Zwischenschritt: Trainingseinheit für Entspannung, für die Wirbelsäule, den Kopf, Atmung, Berührung des Tons, Summen</i>	80
7. Der Stimmkanal	88
Teil II: Der Entwicklungsprozeß: die Resonanzleiter	
8. Die Resonanzräume des Stimmkanals	124
9. Freilassen der Stimme aus dem Körper	133
<i>Zwischenschritt: Übungsplan für das Material der Kapitel 3 bis 9</i>	137
10. Die Mitte der Stimme	142
11. Die Nasen-Resonanzräume	151
12. Stimmumfang	162
13. Die Schädel-Resonatoren	166

Teil III: Feingefühl und Kraft

14. Die Kraft der Atmung	172
15. Das Zentrum	190
16. Artikulation	202
<i>Zwischenschritt: Übungseinheit</i>	228

Teil IV: Die Verbindung zu Text und Schauspielen

17. Worte	234
18. Texte	252
19. Beobachtungen und Meinungen zu Stimme und Schauspielen	261
Literaturverzeichnis	276
Weiterführende Literatur	277
Anhang 1: Vokale der deutschen Standardaussprache	277
Anhang 2: Buchstaben, Phoneme und Laute der deutschen Standardaussprache	278
Die Autorin	279
Audio-CD: Die persönliche Stimme entwickeln	280