



Vorwort 5

VORBEREITUNG

Einleitung 7

1. Abstellen größter Fehler 8

2. Wie entsteht der Ton bei der menschlichen Stimme? 9

3. Gymnastik der Mundwerkzeuge 13

4. Allgemeine Atemübungen 18

5. Die Vokalatmung 20

I. DIE GESTALTUNG DER SPRACHLAUTE

1. Die Grundlaute 22

2. Die Konsonanten 29

3. Die Zwielaute (Diphthonge) 32

4. Umlaute (Mischlaute) 38

5. Einige sprachliche Besonderheiten 44

Das neutrale „e“ (in Vor- und Endsilben)

Das Zungen-„r“

6. Zusammenfassung 49

II. DER LAGENAUSGLEICH

Einleitung 52

1. Übungen zum Lagenausgleich mit Hilfe der Grundvokale 55

2. Beibehaltung des gewonnenen Resonanzraumes durch Gegenbewegung 62

3. Ausgleich der Stimmlagen durch die Erarbeitung der tonlichen Mitte 63

4. Sicherung der vollen Resonanz durch umgekehrte Vokalfolge 64

5. Gestaltung der Tonfolge auf einzelnen, gleichbleibenden Vokalen 66

6. Die Zwielaute als Helfer für den Lagenausgleich 71

7. Die Mischlaute als Helfer für den Lagenausgleich 72

8. Melodiegestaltung mit freier Vokalfolge 73

9. Tonleiterübungen 76

10. Praktische Anwendung im Lied 79

11. Gestaltung der Melodie aus dem musikalischen „Kern“ 82

12. Übungen zur Geläufigkeit 87

Nachwort 94

[1957]