



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]