

Inhalt

Linklater spricht Deutsch	9
Echte Power – Sprache und Identität in Deutschland	9
„Fang an“ – Die Sprache dieses Buches	11
Praktische Hinweise	13
Vorwort	15
Erinnerung an Iris Warren	19
Einführung	21
Der Weg zu einer freien Stimme	21
Wie die Stimme funktioniert	26
Warum die Stimme nicht funktioniert	32
Vorbereitung auf die Arbeit	40
Erster Teil – Die Berührung des Klangs	43
<i>Die ersten vier Arbeitswochen</i> <i>Körperbewusstsein, Entspannung, Entfaltung</i>	
Erster Arbeitstag	43
<i>Körperbewusstsein: Die Wirbelsäule,</i> <i>die Stütze des natürlichen Atems ... ein Baum</i>	
Zweiter Arbeitstag	54
<i>Atemwahrnehmung: Das Befreien des Atems,</i> <i>die Quelle des Klangs ... die Luft</i>	
Dritter Arbeitstag	76
<i>Die Berührung des Klangs:</i> <i>Erste Vibrationen ... ein Waldsee</i>	

Vierter Arbeitstag	99
<i>Vibrationen freilassen:</i> <i>Lippen, Kopf, Körper ... Flüsse aus Klang</i>	
Warm-up zwischendurch	129
Die nächsten vier Arbeitswochen	140
<i>Das Befreien des Kanals. Was bedeutet Kanal?</i>	
Fünfter Arbeitstag	141
<i>Den Kanal befreien: Kieferbewusstsein, Kieferentspannung</i> <i>Verspannungen loswerden ... Kerkertür oder offenes Tor</i>	
Sechster Arbeitstag	150
<i>Den Kanal befreien: Bewusstsein für die Zunge</i> <i>dehnen, lockern, freisetzen ... Geschichtenerzählerin</i>	
Siebter Arbeitstag	173
<i>Den Kanal befreien: Das Gaumensegel</i> <i>öffnen und geschmeidig machen ... Raum</i>	
Achter Arbeitstag	186
<i>Die Wirbelsäule und der Kanal:</i> <i>Verbindung ... Ursprung, Fahrt, Ziel</i>	
Neunter Arbeitstag	194
<i>Bewusstsein für die Kehle:</i> <i>Die offene Kehle ... Abgrund</i>	
Zweiter Teil – Die Resonanzleiter	198
<i>Die nächsten sechs bis acht Arbeitswochen</i> <i>Die Stimme entwickeln und stärken</i>	
Zehnter Arbeitstag	198
<i>Entwickeln und stärken: Brust, Mund und Zähne als Resonatoren</i> <i>Resonanz finden ... violett, blau, gelb</i>	

Elfter Arbeitstag	210
<i>Die Stimme aus dem Körper entlassen: Rufen, Dreiklänge ... der Regenbogen</i>	
Workout zwischendurch	217
Zwölfter und dreizehnter Arbeitstag	222
<i>Die Kraft der Atmung: Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln, Beckenboden ... Atemfitness Sensibilität und Kraft: Impulse beleben und stärken ... für Fortgeschrittene</i>	
Vierzehnter Arbeitstag	255
<i>Die Nebenhöhlen als Resonatoren: Mitte des Gesichts, Mitte des Stimmumfangs ... der Weg nach draußen</i>	
Fünfzehnter Arbeitstag	273
<i>Die Nase als Resonator: Tragfähigkeit ... der Berggipfel</i>	
Sechzehnter Arbeitstag	286
<i>Tonumfang: Drei bis vier Oktaven ... vom Keller bis zum Dach</i>	
Siebzehnter Arbeitstag	291
<i>Resonanz im Schädel: Hohe Intensität ... nutze die Kuppel</i>	
Achtzehnter Arbeitstag	297
<i>Zirkeltraining für den Stimmumfang: Kraft, Beweglichkeit, Freiheit ... Schwünge</i>	
Neunzehnter Arbeitstag, zwanzigster, einundzwanzigster usw.	307
<i>Artikulation: Aus Stimme werden Wörter Konsonanten und Vokale – Gelenke der Stimme</i>	
Workout in Stichworten	333

Dritter Teil – Die Brücke zu Text und Schauspiel 336

Worte ... Bildersprache 336

Texte ... Kunst 354

Einstieg in den Text ... Imagination 369

Anhang 386

Ausschnitte aus *Anatomy and Physiology of the Voice
and Choral Pedagogy* von Robert Sataloff, M. D., D. M. A. 386

Kurzbiografien 392

Dank der Autorin 393

Dank des Übersetzerteams 394

Literatur 395

Unterricht 396