

Buch Atemzentrierte Stimmbildung
Inhaltsverzeichnis
Atemzentrierte Stimmbildung
Methode zur Entfaltung der bewussten zugelassenen
Stimme
nach Ronald Balg

Sängerleben (Eichendorff) – Seite 14
Unsere Bitte - Seite 14
Der Autor - Seite 15
Einleitung - Seite 16
Ist dieses Buch zu philosophisch? - Seite 17
Entstehungsgeschichte - Seite 17
Danksagungen - Seite 18
Hazrat Inayat Khan: Ich gab meine Musik auf - Seite 19

A
positives Abhören - Seite 20
Ablehnung - Seite 20
Anbindungen - Seite 21
Anfängerarbeit - Seite 22
Angst - Seite 23
Ankommen - Seite 23
Ansatzpunkte - Seite 24
Ansatzrohr / Vokaltrakt - Seite 24
Die Arbeit - Seite 25
Noch mehr die Arbeit - Seite 26
Körperliche Arbeitsbereiche - Seite 27
Die Atemarbeit - Seite 28
Oberer und unterer Atemraum - Seite 41
Atemrhythmisch angepasste Phonation - Seite 46

Atmosphäre - Seite 46
Ausweichen - Seite 47
Die Macht, Kraft der Augen - Seite 48

B

Der Bauch - Seite 49
Bauchdecke - Seite 50
Bauchpresse - Seite 51
Das Becken - Seite 52
Gesang und Begleitung - Seite 53
Begriffe zum Nachdenken - Seite 53
Musikalische Begriffe - Seite 54
Behindertenarbeit - Seite 56
Belting - Seite 56
Beobachtung - Seite 59
Beschreibung - Seite 59
Bewegung - Seite 60
Bewertungen - Seite 64
Brummer - Seite 65
Der Brustraum - Seite 68

C

Das Chaos - Seite 69
Der Chor - Seite 70
Chorisches Atmen - Seite 79
Crescendo - Seite 79

D

Dichte - Seite 82
Das Dehnen und Strecken - Seite 84
Denken - Seite 85

Dur und Moll – Seite 86

E

Ebenen des Klangabhörens – Seite 88

Ebenen der Betrachtung einer Person – Seite 89

Ebenen der Aufmerksamkeit / Sammlungskraft – Seite 91

Welche Ebene arbeitest du? – Seite 92

Einatem – Seite 93

Sich Einlassen – Seite 93

Das Einsingen – Seite 94

Eitelkeit – Seite 101

Emotionen – Seite 101

Entscheidung – Seite 102

Entsprechungen im Körper – Seite 105

Erkältung – Seite 106

Der Erstkontakt – Seite 107

Erwartungen – Seite 109

F

Fehler – Seite 110

Im Fluss sein – Seite 111

Ebenen in der Arbeit und Fokus – Seite 112

Entmystifizierung der gängigen Formulierungen im
Gesangunterricht – Seite 113

Führung / Führen und geführt werden – Seite 115

Füße – Seite 119

G

Geduld – Seite 122

Geistige Kraft – Seite 124

Geistliche Musik – Seite 125

Gesang – Seite 126

Allgemeine Anregungen für den Gesangunterricht –
Seite 127

Gesichtsmuskulatur – Seite 130

Gewohntes und Vertrautes – Seite 130

Der Gleichgewichtssinn – Seite 131

Grenze – Seite 132

H

Halten und Lassen – Seite 134

Die Haltung – Seite 135

Harmonie – Seite 136

Hindernisse beim Singen und Angebote zur Abhilfe –
Seite 137

Hingabe – Seite 140

Hochatmung – Seite 141

Das Hören – Seite 142

Der Hohe Ton – Seite 156

I

Das Ich – Seite 157

Innen und Außen – Seite 166

Impressionen – Seite 168

Improvisation – Seite 169

Akzent und Impuls – Seite 170

Innere Stimmen – Seite 173

Inspiration – Seite 175

Intervalle – Seite 178

Intonation – Seite 179

Intuition – Seite 182

K

Kehlkopf und Stimmbänder – Seite 183

Kiefergelenk – Seite 184

Der Klang – Seite 185

Bedingungen und Charakteristika des Klassischen Klanges bzw. Opernklangs – Seite 203

Die Klavierübungen – Seite 204

Die Gesangübungen am Klavier – Seite 227

Knie – Seite 231

Körperaktivierung durch Dehnen, Klopfen und Streichen – Seite 231

Körperbewusstsein aufbauen in der Stimmbildung – Seite 232

Körperhaltung / -position – Seite 233

Kontemplation – Seite 234

Das Kreative – Seite 235

Kritik – Seite 236

Kurse – Seite 237

L

Lassen – Seite 244

Leistung – Seite 245

Lehren und Lernen – Seite 246

Die Lemniskate – Seite 248

Die Lippen – Seite 249

M

Macht – Seite 251

Maske – Seite 252

Der Mensch – Seite 253

Mentales Singen – Seite 255

N

Die Nasengänge – Seite 257

Das Problem, etwas Neues zu lernen – Seite 257

Der Nörgler – Seite 258

Nonverbale Themen – Seite 259

O

Ordnung und Chaos / Kreativität – Seite 260

P

Pädagogischer Umgang – Seite 262

Person – Seite 265

Phrase – Seite 266

Piano / Forte – Seite 271

Probenphasen nach Professor Behrmann – Seite 272

Propriozeption – Seite 274

Ein wenig Psychologie – Seite 275

R

Raum – Seite 279

Rechtfertigung – Seite 289

Reflektorischer Atem – Seite 290

Register – Seite 291

Rhythmus – Seite 298

Richtig / Falsch – Seite 299

Rollen – Seite 300

Der Rücken – Seite 301

Der Runde Klang – Seite 302

S

Übungen für den Scheitelpunkt – Seite 303
Sammlungskraft – Seite 305
Selbstbewusstheit / Selbstsicherheit – Seite 308
Singen und Sexualität – Seite 310
Die Sinne – Seite 311
Sitzaufbau – Seite 312
Spielen – Seite 313
Das Spüren – Seite 315
Der eigene Standpunkt – Seite 324
Stille – Seite 326
Stilrichtungen der Musik – Seite 327
Stimmbildung – Seite 328
Störungen – Seite 335
Stückvorbereitung – Seite 336
Stütze – Seite 337
Systeme – Seite 339

T

Takt, Metrum, Taktung – Seite 340
Tipps für Gesanglehrer – Seite 341
Der Ton als Partner – Seite 341
Tonerinnerung – Seite 342
Tonus / Muskeltonus – Seite 342
Tricks – Seite 348
Trochanterachse – Seite 349

U

Übertragung – Seite 351
Das Üben und die Übungen – Seite 352
Unterkiefer – Seite 354
Der Unterricht – Seite 355

V

Das Vokal- und Konsonantensystem – Seite 359

Kinderlieder, Volkslieder, Werbung, Schlager – Seite 364

Vorsingen / Nachsingen – Seite 364

W

Wahrheit – Seite 365

Wahrnehmung – Seite 366

Unser Weg – Seite 368

Wertesysteme – Seite 369

Widerspruch – Seite 371

Widerstand – Seite 372

Wissen – Seite 373

Worte und Sprache – Seite 374

Z

Zentrum – Seite 375

Zungenlockerung – Seite 376

Zwerchfell – Seite 377

Zwischen den Zeilen – Seite 378