

- 7 **Sing einfach!**
- 9 **Singen: Massage für Körper und Geist**
- 10 **Befreit, beglückt, beflügelt**
- 11 Die verborgene Sehnsucht
- 12 Instru-Mensch
- 13 Einfach singen? Sing einfach!
- 15 **Haltung**
- 15 Das Spiel mit der Schwerkraft ...
- 16 Anatomie: Boden, Mitte & Aufrichtung
- 18 Innere Haltung – Wer singt, muss präsent sein
- 19 Dynamisches Stehen – Ton mit Körper verbinden
- 20 Körper im Lot
- 21 Brust-Kreuzbein-Gegenzug
- 22 Schwalbe
- 23 Königlich aufgerichtet
- 25 **Atmung**
- 25 Atem ist Leben ...
- 26 Anatomie: »Abspannen« bedeutet reflexartiges Einatmen
- 28 Atem und Psyche – das alte Bündnis
- 29 Abspannen – Luft holen durch Loslassen
- 30 Hula
- 31 »Hopp« – Abspannen
- 32 Hupe – »Po!«
- 33 Blasebalg
- 35 **Stimme**
- 35 Stimme – das Wunderwerk der Natur
- 36 Anatomie: »Stimme« entsteht erst danach ...
- 38 Auch Sie haben eine Stimme!
- 38 Sitz der Stimme – kleiner Kehlkopf, große Wirkung!
- 40 Zurück ins Körbchen
- 41 Der Rachen – ein Konzertsaal
- 42 Stimmbänder – Schwingung pur
- 43 Liftschacht und Tonleiter
- 45 **Stütze**
- 45 Diesen Ton müsst ihr besser stützen ...
- 46 Anatomie: »Atemstütze« heißt Weite beim Ausatmen
- 48 Singen erfordert Kraft – keine Anstrengung
- 48 Immer genug Luft – Behalten statt verschwenden!
- 50 Der Luftballon hat Muskeln
- 51 Stoß die Wand weg!
- 52 Spreng das Korsett!
- 53 Kraft aus der Mitte
- 55 **Resonanz**
- 55 Machtvolle Klänge ...
- 56 Anatomie: Dynamische Resonanzräume
- 58 Klangräume und Raumklang – mit dem Herzen singen
- 59 Klangwelten entstehen im Kopf
- 60 Der Schädel als Klangschaale
- 61 Obertöne – Klangfarben des Tons
- 62 Klingende Maske
- 63 Der Schnabel des Tukans

65 Artikulation

- 65 Kristallklare Aussprache
- 66 Anatomie: Annäherung an ein komplexes Thema
- 68 Text, Melodie und Rhythmus – Gesang als klingende Sprache
- 68 Die Lust auszuprobieren – derrrr Tigerrrrr is brrrutal ...
- 70 Das rollende Rrrrrr auf der Achterbahn
- 71 Pack den Ton!
- 72 Schnellschwatz für Lippen und Zunge
- 73 Der springende Ton

75 Volumen

- 75 Im (Ur-) Schrei liegt die Kraft ...
- 76 Anatomie: Die Körperspannung regelt das Volumen
- 78 Für Volumen braucht's Mut!
- 78 Von der Lust am Lautwerden
- 80 Bärensitz
- 81 Dampfkochtopf
- 82 Ringkraft pur
- 83 Nimm den Raum! Füll den Raum!

85 Höhen und Tiefen

- 85 Zauberformel: ohne Anstrengung!
- 86 Anatomie: Tiefen und Höhen gehören zusammen
- 88 In die Tiefe sinken – in die Höhe fliegen
- 88 Hohe Töne sind schon da
- 90 Wie die große Kirchenglocke
- 91 Das »ng« als Nadelöhr nach oben
- 92 Tiefer Fall, hoher Ton
- 93 Keine Angst vor hoch und laut

94 Service

94 Glossar

94 Stimmige Tipps von Stimmprofis

95 Stimmpflege

95 Literatur