

Sigrid Prosseri-Bitterlich

# Musik Ausbildung

ÖBV  
**9**

Österreichischer Bundesverlag

## **Inhaltsverzeichnis**

	Seite
<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Ausdruck des Körpers — Signale der Seele</b> .....	11
Erleben gesunder Haltungen und Erkennen von Abweichungen und Störungen .....	11
Fehlhaltungen durch Alltagsgewohnheiten .....	12
Fehlhaltungen durch Angstreaktionen .....	14
<b>Körperschulung im Sitzen, im Stehen und im Liegen</b> .....	17
Streßabbau durch Öffnen des Ansatzrohres .....	22
Streßabbau durch differenzierte Entspannung .....	28
<b>Zusammenschaltung von Einatmungsimpuls und Bewegungsbeginn im Liegen</b> .....	33
Wecken und Entwickeln der reflektorischen Atmung — Erleben von Atemführung und Atemdosierung bei gymnastischen Übungen .....	33
<b>Entspannungsübungen im Liegen und im Sitzen — Wecken der Kreativität</b> .....	45
<b>Erleben der eigenen Sprech- und Singstimme</b> .....	61
Klangerlebnisse beim Lachen .....	62
Zusammenschaltung von Stimm- und Atembewegungen .....	63
<b>Steigerungsübungen — Modulationsfähigkeit, Dynamik des Stimmklanges — Weiches Einsetzen</b> .....	65
<b>Über das Verbeugen vor und nach einer Darbietung</b> .....	85
<b>Gefühls- oder Verstandesmensch?</b> .....	92
Variationen der Balance zwischen Gefühl und Verstand .....	92
Versuch einer Typisierung .....	98
Der Gewissenhafte bis Pedantische .....	98
Der Intellektuelle und Geschäftstüchtige .....	99
Der auffallend Ehrgeizige .....	100
Der Schwärmerische bis Unrealistische .....	100
Der auffallend Phlegmatische bis Träge .....	101
Der auffallend Reizbare .....	102
<b>Abfangen von Verdrängungsprozessen</b> .....	102
<b>Krisen als natürliche Lebenserscheinungen</b> .....	104
Konflikte während der Ausbildung und im Berufsleben .....	108
<b>Wann beginnt die Musikerziehung?</b> .....	116

<b>, «Unmusikalische" Kinder und Brummerbehandlung .....</b>	<b>124</b>
<b>Zusammenhang von Ausdruck, Phrasengestaltung und Atmung ...</b>	<b>132</b>
<b>Zusammenhang von Ansatzrohr und Atmung aus anatomisch- physiologischer Sicht.....</b>	<b>134</b>
<b>Fallbeispiele.....</b>	<b>142</b>
<b>Ausdrucksstörungen — mögliche Ursachen und deren Behebung (Ein Übungswegweiser).....</b>	<b>158</b>
<b>Rad von Zusammenschaltungen und Wechselwirkungen.....</b>	<b>168</b>
<b>Literaturhinweise.....</b>	<b>169</b>
<b>Sachregister.....</b>	<b>171</b>