

Uwe Schürmann

Mit Sprechen bewegen

Stimme und Ausstrahlung verbessern
mit atemrhythmisch angepasster Phonation

Mit zahlreichen Abbildungen

Mit vielen Beispielen und Übungsanleitungen auf DVD



Ernst Reinhardt Verlag München Basel -•.

€2.05

Inhalt

Vorwort	9
Zum Inhalt der beiliegenden DVD.	11
1 Die Schlüssel zur AAP.	13
1.1 AAP in Kürze.	13
1.2 Viel mehr als nur „Abspannen“ - das Besondere der AAP	13
1.3 Abspannen & Co.	15
1.4 Intention und Kontakt	16
2 Was habe ich davon?	19
2.1 Authentizität	21
2.2 Ökonomie	23
2.3 Wirkung	24
2.4 Und das bedeutet im Zweifelsfall	27
3 Atmung im Zentrum	29
3.1 Wie sollte ich beim Singen und Sprechen atmen?	29
Was ist beim Schweigen?	29
Nur durch die Nase?	30
Vorher tief Luft holen?!	31
Und dann alles auf einen Atem?!	32
3.2 Angeborene Atem„technik“!?.	33
Abspannen	34
Inspiratorische Gegenspannung (Stütze)	39
3.3 Was soll ich genau tun?	41
Inspirieren lassen	41
Por-tions-wei-se	42
Angekommen, nicht wahr? (gell?, oder?, ne?, woll?)	44
Wie kann ich das üben?	45
Die Bewegung führt 45	Stehendes Pendel 45
Nackenauf- richtung 46	Bogenübung 46
Vorstellungshilfen zur Inspiration 47	Abspannen mit Plosiven 48
Offen bleiben 48	Blasebalgübung 48
„Nicht“ 49	Joggen und Hüpfen 49
Schrittmachende Gesten 50	Instinkt und Kreativität 51

6 Inhalt

4	Das Geheimnis der Intention.	52
4.1	„Movere“ - über den Erfolg entscheiden die anderen.	55
	Wie sagten schon die alten Römer.	55
	Ich hab es doch deutlich gesagt!.	56
	Wie hätten Sie es denn gern?.	57
	Im Namen des Herrn.	58
4.2	Wie bin ich drauf?.	61
	Ganz oder gar nicht?!.	64
	Voll und ganz im Hier und Jetzt.	65
	Dich meine ich.	69
	Dranbleiben!.	72
4.3	Wie motiviere ich mich selbst?.	75
	Was will ich wirklich?.	78
	Lampenfieber?.	81
	Ubiquitär!.	83
	Für Dich.	84
	Wie kann ich das üben?.	85
	Wir können auch anders 86	Jetzt aber wirklich 87
	Keine Experimente?! 88	Spaß an der Freude 89
	Der Herr im eigenen Haus 90	Und immer wieder: lohnt der Aufwand? 91
	Instinkt und Kreativität 92	
5	Mit dem Körper sprechen.	94
5.1	Unterstützende Gesten.	95
	Auf die Bäume, Ihr Affen.	95
	Was wir ohne Worte sagen.	96
	Das Gesicht spricht Bände!!!.	98
5.2	Den Körper einsetzen?!?.	99
	Durchlässig.	99
	Allzeit bereit.	100
	Aufrecht!.	102
	Flexibel und beweglich.	105
	Stoßend, schwingend oder wie?.	107
5.3	Wie setze ich das um?.	109
	Sturmfest und erdverwachsen.	109
	Der kleine König.	110
	Wohin mit den Händen?.	111
	Und der Blick wandert stumm.	112
	Wie kann ich das üben?.	113
	Sitzen Sie doch bequem! 113	Wie ein Stehaufmännchen 115
	Hoch hinaus: die Haltung 115	Gähnen, dehnen, räkeln, strecken 116
	Swing it! 117	Bitte im Fluss bleiben 118
	Das Duell 118	

6	Klare und deutliche Aussprache	120
6.1	Bitte lauter?!	121
	Die Konsonantenschleuder	121
	Gepriesen sei der Dialekt!	122
	Betonen sollte man	123
	Sänger versteht man eh nicht	124
6.2	Wie die Kinder	124
	Du da...?!	126
	Plastische Artikulation	126
	Ab durch die Mitte	128
6.3	Und wie jetzt weiter?	129
	Federn von Laut zu Laut	129
	Nicht mehr als nötig	130
	Lösen und bremsen gleichzeitig?!	131
	Vorwärts - und nicht vergessen	132
	Wie kann ich das üben?	133
	bn, fn, tn, ssn, chn, gn und andere Details	134
	Am seidenen Faden	135
	S.O.S.	135
	Nicht zubeißen!	135
	Öffnungsquotient	136
	Der Tropfen, der das Fass ...	136
7	Weg und Ziel: die Stimme	137
7.1	Stimmig präsentieren	137
	Mühelos	138
	Klar	138
	Hoch hinaus: der Stimmumfang	139
	Klangvoll	139
	Individuell	140
7.2	Es hat die ganze Nacht durch geschrien	140
	Perpetuum mobile	141
	Treffen Sie den richtigen Ton?	141
	Durch Mark und Bein	142
7.3	Wie stimme ich mich ein?	144
	Körperstimme	145
	Brummen statt räuspern	145
	Durch Höhen und Tiefen	146
	Mit vollem Klang	146
	Und einmal auf die Pauke hauen!	147
	Wie kann ich das üben?	147
	Ventiltönchen	147
	Schleif töne	148
	Kehlkopf ton	149
	Indianergeheul und Klangschale	149
	Register mischen	150
	Instinkt und Kreativität	150

8 Inhalt

8	Und zu guter Letzt	.152
8.1	Bleiben Sie sauber!	.152
8.2	Von den Anfängen	.153
	Literatur	.157
	Sachregister	162