

# Inhaltsverzeichnis

1. Körperliche Lockerungsübungen . . . . .	9
2. Die richtige Körperhaltung . . . . .	12
3. Modelle für das Einsingen . . . . .	14
4. Atemübungen . . . . .	16
5. Übungen zur bewussten Zwerchfellatmung . . . . .	18
6. Übungen zur Lockerung und Weitung des Ansatzrohres . . . . .	20
7. Vokale Lockerungsübungen . . . . .	22
8. Übungen zur Vokalbildung und zum Vokalausgleich . . . . .	36
9. Übungen zum Lagenausgleich . . . . .	44
10. Resonanzübungen . . . . .	48
11. Übungen zur Lockerung und Aktivierung der Lippen . . . . .	53
12. Dynamische Übungen . . . . .	55
13. Einsingübungen in Verbindung mit Gehörbildung . . . . .	57
14. Einsingübungen kombiniert mit Übungen zur Entwicklung des Rhythmusgefühls. . . . .	61
15. Begleitschemen und Aufführungsmöglichkeiten . . . . .	66
Der Autor . . . . .	70