

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Einleitung: "Atmen, atmen!"</i>	1
<i>Vorüberlegung: Instrumentalunterricht – ein Weg zu lebendigem Musizieren</i>	3
A Musik – Technik – Ausdruck	3
B Erlernen komplexer Bewegungsabläufe – Erlernen eines Instrument	5
C Ansatzpunkte eines sinnvollen Instrumentalunterrichts	7
D Die Rolle des Atems	10
I. TEIL	12
<hr/>	
Atem – Grundvoraussetzung für die körperliche und seelische Disposition des Menschen	
1.1. Atem – Seele – Leben	
Ein historischer Rückblick	12
1.2. Physiologie der Atmung	14
1.2.1. Atemsteuerung:	
unwillkürliche und willkürliche Funktion zugleich	14
1.2.2. Atemvorgang: Hauptakteur Zwerchfell	15
1.2.3. Nasenatmung	16
1.2.4. Atemrhythmus	17
1.2.5. Normalatmung – Fehlathmung	17
1.3. Haltung – Spannung – Bewegung – Atem: Ausdruck des ganzen Menschen	20
1.3.1. Einheit von Körper und Geist	20
1.3.2. Haltung	23
A Innere Haltung – äußere Haltung	23
B Am Anfang war die Schwerkraft – Aufrichtung aus dem Atem	23
C Stehen	25
D Sitzen	25
E Mitte	26

1.3.3. Spannung	29
1.3.4. Bewegung	31
A Körperbewegung – Spielbewegung	31
B Atembewegung	33
C Atem aus der Bewegung – Bewegung aus dem Atem	33
D Atem und Spielbewegung	36
E Zusammenfassung	37
1.3.5. Die Atemräume	37
1.4. Atem – Spiegel der Seele	39
1.4.1. Erfahrung der Atemschulen	39
1.4.2. Westliche Forschung	40
1.4.3. Östliche Weisheit	44
1.5. Was tun? Die Arbeit am Atem	
- Ein Überblick über die wichtigsten Atemschulen	45
1.5.1. Methode Schlaffhorst–Andersen	46
1.5.2. Funktionelle Atmungstherapie / Methode Dr.med.Parow	47
1.5.3. Middendorf: Der Erfahrbare Atem	48
1.5.4. Pranayama	50

II.TEIL 53

Der Atem in der Musik

2.1. Die Wiege der abendländischen Musik:	
Atem, Sprache und Gesang in der Musik von Antike bis Barock	54
2.1.1. Antike	54
2.1.2. Frühes Christentum und Mittelalter	55
2.1.3. Renaissance	55
2.1.4. Barock	56
A "Dramma per musica" oder die neue italienische Oper	56
B "Klang-Rede"	58
C Deutlichkeit	59
D Affekt	60
E Klangsönheit	62

2.2. Die weitere Entwicklung: Kontinuität und Wandel	64
2.2.1. Klassik	64
2.2.2. Romantik	66
A Atem als Metapher für Seele und Innerlichkeit	66
B Körperlichkeit des ausdrucksvollen Spiels	67
2.3. Ausblick: Die Musik der Moderne	68
III. TEIL	72
<hr/>	
Praktische Einsatzmöglichkeiten des Atems für gelöstes und lebendiges Musizieren	
3.1. Der Atem in der Vorbereitung aufs Spielen	72
3.1.1. Körperübungen, die spannungsausgleichend wirken, Atemräume anregen und somit indirekt die Atmung befreien	72
- <i>Schwingen, Kreisen, Dehnen, Vorbeuge.</i>	
3.1.2. Atemübungen, die die Atem- und Körperwahrnehmung schulen, zu innerer Sammlung und Konzentration führen	77
- <i>Pranayama: Der Sitz, die Atemräume, Kapalabhati, Vertiefung der Atmung, Ujjayi, Wechselatmung, Rhythmisierung, Atempausen und Bandhas, weitere Pranayamas.</i>	
3.2. Der Atem beim Spielen	82
3.2.1. Spielbewegung, Durchlässigkeit, Klang	82
3.2.2. Einsatz und Ausklang	84
3.2.3. Tempo, Rhythmus, Agogik	84
3.2.4. Sinngliederung, Ruhepunkte	85
3.2.5. Inneres Erleben, Ausdruck, "Mimesis"	87
<i>Fazit</i>	89
Verzeichnis der Abbildungen	90
Literaturverzeichnis	92