

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
ERSTER TEIL	10
1. Der Atem	10
1.1 Motorik und Funktion der Atmung	10
1.1.1 Atemmechanik	10
1.1.2 Atmungsorgane. Resonanzraum	11
1.1.3 Die zentrale Atemregulation	12
1.2 Die Lungen	12
1.2.1 Der Weg der Luft in die Lunge	12
1.2.2 Die Position der Lunge	13
1.2.3 Volumen und Kapazität der Lungen	13
1.3 Die Atemmuskulatur	14
1.3.1 Das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskulatur	14
2. Der Körper. Bewegung und Haltung beim Flötenspiel. Beziehung Atem – Körper – Ton	17
2.1 Bewegungsapparat	17
2.1.1 Körperachsen	18
2.1.2 Körperschwerpunkt (KSP)	19
2.1.3 Muskulatur. Halten und Bewegen	19
2.2 Die Bewegung im Gehirn	22
2.3 Die Wirbelsäule	22
2.3.1 Krümmungen der Wirbelsäule	23
2.3.2 Skoliose	23
2.4 Belastungen. Lösungen für alltägliche Aktivitäten	23
2.4.1 Haltung im Stehen und Körperposition beim Flötenspiel	25

2.4.2 Häufige Kompensationsbewegungen und -positionen. Ursachen. Praktische Lösungen.....	27
2.5 Tonqualität. Beziehung Klang – Körper.....	29
2.5.1 Tonprojektion.....	31
2.5.2 Tonansatz. Artikulation.....	33
3. Lernen	36
3.1 Üben. Lernen durch Üben	36
3.1.1 Übezeit und Übequalität	37
4. Exkurs – Vom Lernen zum öffentlichen Auftritt.....	39
4.1 Lampenfieber.....	39
ZWEITER TEIL	43
5. Praktische Übungen. Anweisungen	43
5.1 Übungen für die Atemführung, ohne Flöte	43
5.1.1 Atemübung 1.....	43
5.1.2 Atemübung 2.....	44
5.1.3 Die Stimme als Unterstützung beim Üben/Spielen	44
5.1.4 Zwerchfellaktivierung I	44
5.1.5 Innervierungsübungen.....	45
5.2 Übungen mit der Flöte.....	45
5.2.1 Zwerchfellaktivierung II	45
5.2.2 Tonübung	45
5.2.3 Übung für Tonqualität (Gleichmässigkeit) in allen Lagen	46
5.2.4 Tonübung mit aktiver Beobachtung der Augenrichtung	47
5.2.5 Artikulationsübung	48
5.2.6 Übung für die Bindung der Noten	49
5.2.7 Akkordübung	49
5.3 Mentales Üben.....	51
5.3.1 Übungsbeschreibung:.....	51

6. Körperkonditionsübungen	53
6.1 Aufwärmen. Übungen für Beweglichkeit des Kopfes und der oberen Extremität.....	55
6.2 Beweglichkeitsübung für die gesamte Wirbelsäule.....	56
6.3 Kräftigungsübungen	57
6.3.1 Kräftigungsübung für den Rücken.....	58
6.3.2 Übung für den gesamten Körper.....	59
6.3.3 Mobilisierung des Rumpfes	59
6.3.4 Aktivierung der Beckenboden- und Lendenmuskulatur	60
6.3.5 Übung für Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur	60
6.4 Dehnungen.....	61
6.4.1 Rücken- und Gesässmuskulatur	61
6.4.2 Nackenmuskulatur	61
6.4.3 Seitliche Hals- und Rumpfmuskulatur	62
6.4.4 Schulter- und Brustmuskulatur	62
6.4.5 Seitliche Rumpf- und Schultermuskulatur.....	63
6.5 Augenübungen für die Entlastung der tiefen Halsmuskulatur.....	63
6.6 Liegende Acht.....	64
Literatur	65