

## INHALT

Anweisung für das Lesen des Buches . . . . .	3
Vorwort . . . . .	5
Einleitung . . . . .	12
I. Die Atmung im gewöhnlichen Leben /	
Der Akt der Einatmung . . . . .	14
1. Schlüsselbein- oder Hochatmung . . . . .	15
2. Flanken- oder Rippen- (Costal-) Atmung . . . . .	18
3. Zwerchfell- oder Bauchatmung (Abdominal-Atmung) . . . . .	19
4. Die Atmung mit der vereinten Tätigkeit aller Atmungsmuskeln	20
5. Kann jedermann diese Atmung im gewöhnlichen Leben ausüben?	23
6. Nimm Atem durch die Nase . . . . .	27
7. Der Akt der Ausatmung . . . . .	29
II. Die Atmung beim Singen . . . . .	
8. Die Vieldeutigkeit physiologischer Ausdrücke als Ursache von Verwirrungen in der Bestimmung der Atmungsmethode . .	32
9. Das schnelle Atemholen . . . . .	34
10. Halte den Atem ein Weilchen zurück . . . . .	35
11. Die Bewegungen des Kehlkopfes und der Stimmbänder werden durch die Atmungsmuskeln automatisch beeinflusst . . .	38
12. Die Tätigkeit der Lungen und Atmungsmuskeln während des Singens . . . . .	42
13. Allgemeine Regel zum Atmen beim Singen . . . . .	48
III. Die Atmung beim Sprechen . . . . .	
14. Die Tätigkeit der Lungen beim Sprechen . . . . .	49
15. Allgemeine Regel zum Sprechen und leisen Singen . . . . .	50
16. Einige Ratschläge für Sänger und Redner . . . . .	50
IV. Die Atemübungen . . . . .	
17. Atemübungen sind die Quelle einer guten Gesundheit . . . . .	53
18. Atemübungen sind für jeden Sänger unerlässlich . . . . .	55
19. Ratschläge zur Anwendung der Atemübungen . . . . .	57
20. Fünf Körperstellungen für Atemübungen . . . . .	59
21. Atemübungen: Erster Teil Für die Übung der Einatmung . . . . .	62
22. Atemübungen: Zweiter Teil Für die Übung der Ausatmung . . . . .	66
23. Atemübungen: Dritter Teil Für die Übung des schnellen Atmens . . . . .	71
Die organische Vorstellung vom Atmungsvorgang (von Paul Bogler) . . . . .	73