

## INHALTS-ÜBERSICHT

Über leibgeistige Hilfe . . . . .	7
Atem bedeutet Leben . . . . .	11
Seele . . . . .	15
Das Atemgeschehen . . . . .	21
Die Lungenbewegung . . . . .	22
Die Atemmuskeln . . . . .	24
Die Atembewegung . . . . .	29
Die Stimme . . . . .	36
Der Knödel . . . . .	44
Der Bewegungszusammenhang zwischen Stimme und Zwerchfell . .	47
Die Stimmbandbewegung . . . . .	61
Hilfsvorstellungen . . . . .	66
Der Stimmumfang . . . . .	70
Die Tonstärke . . . . .	74
Die Selbstlaute . . . . .	74
Das Ansatzrohr . . . . .	77
Atmung beim Sprechen . . . . .	84
Gehirntätigkeit und Atmung . . . . .	92
Atemübungen . . . . .	98
Vorübungen . . . . .	109
Atemübungen . . . . .	109
Die Stimmbildung . . . . .	110
Die Körperbewegung . . . . .	113
Schrifttum . . . . .	118