

Sabine Koeser (Hrsg.)

Das musikalische Leben im Körper

Mit Beiträgen von Bärbel Ehrig und
Elizabeth Marschner



Inhaltsverzeichnis

Das musikalische Leben im Körper

1	Einleitung	9
2	Problemstellung	15
3	Der Gedanke der Prävention	16
3.1	Zusammenfassung	17
4	Das Anlegen einer Praxie	18
4.1	Zusammenfassung	20
5	Gleichgewichtsfindung und Haltung	21
6	Muskuläre und statische Stütze	23
7	Innere Stütze (Atmung)	24
8	Hören und Atmung als verbindende Elemente, die zur Ganzheitlichkeit führen	25
9	Projektbeschreibung	27
10	Standort der Gruppen	27
11	Haltungsdiagnostische Kriterien	28
12	Ergebnisse unserer Beobachtungen	30
13	Geeignete Methoden für die jeweiligen Altersgruppen	30
13.1	Streichergruppe (3-8 Jahre)	30
13.2	Querflötengruppe (11 Jahre)	32
13.3	Oktett (16-19 Jahre)	33
14	Methodik des Übens	34
15	Lösen, Dehnen, Kräftigen	36
15.1	Das Lösen	37
15.2	Das Dehnen	38
15.3	Das Kräftigen	38
15.4	Zusammenfassung	39
16	Handhabung des Übungsteils	39
16.1	Basis	39
16.2	Anwendung der Übungen	42

16.3	Beschreibung der Übungen	42
17	Zum Bildmaterial	43
18	Übungen für Kinder (3-12 Jahre)	44
19	Übungen für Jugendliche und Erwachsene	66
19.1	Übungen im Stand	67
19.2	Übungen im Sitz	89
19.3	Gewohnheitshaltungen	110
20	Anmerkungen	116
21	Literaturverzeichnis	118
22	Stichwortverzeichnis	120
23	Fragebogen	123