

# Inhalt

Vorwort	9
---------	---

## Teil I: Theorie

### Einführung

1. Prolog	12
2. Was ist Terlusollogie? Christian Hagena / Brigitta Seidler-Winkler	13
3. „Mein steiniger Weg zur Terlusollogie“	16
4. Dieses Buch richtet sich an ...	17

### Physiologisch/psychologische (Neu-) Ordnung (aus terlusollogischer Sicht)

5. Die Aktiv-Passiv-Verknüpfung	20
6. Was ist los in unserem „Oberstübchen“?	22
7. Atemtypische Unterschiede, die wir kennen sollten, bevor wir miteinander arbeiten	25
8. Das <i>Fragezeichen</i> oder die vorerst <i>Unbestimmten</i>	29
9. „Ich denke erst und fühle dann. Du fühlst erst und denkst dann“ – Denk-Empfinder oder Empfindungs-Denker?	33
10. „Ich betone mich mehr, Du Dich weniger!“ – Was es mit der „Ichbetonung“ auf sich hat	36
10a Die Ichbetonung der Sommerhalbjahr-Fragezeichen	41
10b Die Ichbetonung der Winterhalbjahr-Fragezeichen	42
11. Alles Physik!?! – Wie wirken Strömungsgesetze auf die Tonproduktion?	44
12. „Die Seele des Klanges“ – Das Gold in der Kehle: Der Formant	50

### Stimmphysiologie – durch die bipolare Brille betrachtet

13. Ich, <i>lunar</i> , atme aktiv ein – Du, <i>solar</i> , atmest aktiv aus Zwerchfell und Atem – Normalatmung	60
14. „Appoggio“: Becken und/oder Zwerchfell? Phonationsatmung	64
14a Ich, <i>lunar</i> , dehne mich aus, Du, <i>solar</i> , verengst Dich	64
14b Das Becken: „Der Strippen-Zieher“	66
15. Der Kehlkopf	68
15a Das Ansatzrohr: Ein Multitalent	75
15b Die Zunge: Freund oder Feind?	75
15c Harter Gaumen, weicher Gaumen und Kiefer	77
15d Der Kiefer	78
15e Primärer Kehlkopftön	79

## Haltungen und Körperbau (typenspezifisch)

16. „Ich, *lunar*, halte mich so, Du, *solar*, hältst Dich anders“  
Die typengerechte Haltung 82  
16a Körperhaltungen während der Phonation 85
17. Atemtyp, Körperbau und Stimmgattung (die bipolare Logik) 91
18. „Law and Order“ oder: Außen eng, innen weit bzw. umgekehrt  
(Legislative und Administrative) 96
19. Hier also irrte Brecht 98

## Praktische Relevanz der Terlusollogie

20. „Sängerschäl“: Ja!? Oder Nein!?  
(Kalt/Warm, Ruhe/Bewegung, Verengungszonen/Dehnungszonen) 100
21. „Stimmgabel rechts oder links?“  
Das „Nahohr/Fernohr“-Phänomen 103
22. „Immer ein Jota zu tief!“ 109
23. Der „zweigeteilte“ Chor 114
24. „Ich will zur Bühne!“ 118

## Teil II: Körper – Emotion – Stimme

### „Gegensätzliches fügt sich zur Harmonie“

#### Konzentrationsübungen

25. „Atemkopfkreis“  
Weil nicht sein kann, was nicht sein darf? 124
26. „Ich, *lunar*, baue Spannungen anders ab als Du, *solar*!“  
Autogenes (Sänger-) Training 125

#### „Atem – Körper – Ton“

27. Einführung 130  
27a Terlusollogischer Übungskomplex: Atem und Körper 131  
27b Übungsverknüpfungen 134

#### Die subglottische Öffnung zur emotionalen Information

28. Quelle des beseelten Odem: Einführung 160  
28a Die emotionale Quelle des Oratoriensängers:  
Verbindung zwischen „Unterwelt und Himmel“? 163  
28b Die emotionale Quelle des Konzertsängers:  
Das Licht im „weiten, einsamen Untergeschoss“ 165  
28c Die emotionale Quelle unter der „gläsernen Pyramide“  
des Liedersängers 166  
28d Die emotionale Quelle: Hüterin des „beseelten Odem“  
eines Opernsängers 168

28e	Die emotionale Quelle: „Unterirdische Groß-Tankstelle“ des Schauspielers	170
28f	Die emotionale Quelle von Diseusen und Kabarettisten: „Guckkasten in den unüberschaubaren Kramladen“	172
28g	Die emotionale Quelle: Speicher des „coolen“ oder „Blues-feeling“ von Jazz- und Soul-Sängern	173
28h	Die emotionale Quelle: „Kühle Kellerapotheke“ von Rock- und Pop-Sängern	176
28i	Die emotionale Quelle: Meditationsraum „am anderen Ende des Kopfes“ von Lehrern und solchen, die es werden wollen	178
29.	Der „terlusollogische Fahrstuhl“: Gemütsbewegende Übungen, die sich als emotionaler „Förderkorb“ bewährt haben. Für jeden „Stimmbenutzer“ geeignet!	182
29a	Gemütsbewegende Übungen für den Einatmer	184
29b	Gemütsbewegende Übungen für den Ausatmer	185
<b>Das integrierte Instrument: Lunare und solare Stimmübungen</b>		
30.	Einführung: Einige grundsätzliche Gedanken, bevor wir zu den Übungen kommen	187
31.	Die Stimm-„Anamnese“ Für Sänger und Sprecher gleichermaßen relevant	188
31a	„Kleiner und großer Indianer“	192
32.	Physiologisch-Terlusollogischer Übungskomplex	194
32a	Dehnen, Weiten	194
32b	„Die organische Lautordnung“ nach Oskar Fitz dient auch dem „Appoggio“	196
32c	Primärton und Bassfalsett Einführung	197
32d	Tonansatz	200
32e	Hommage à Professor Cornelius L. Reid†	207
32f	Registertrennung	209
32g	Randstimme/Randschwingungen: Einführung/Übungen	211
32h	Isolation der Bruststimme	216
32i	Sopran(o)-Falsett-Isolation	219
32j	Die Nase: Ein Organ der Erkenntnis?	222
32k	Lockern/Lösen – Nacken und Hals: „Alles-Löser“ oder „Alles- Blockierer“?	229
32l	Registerzusammenführung: „Aus zwei mach eins“ Oder: „Coordiniamo con tutti“	239
32m	Vokalausgleich	246
32n	Zum guten, aber wichtigen Schluss: Das „messa di voce“ oder der Schwellton	248

33. Indifferenzlage	249
34. Gut „gebeltet“ ist nicht immer falsch gesungen!	250
35. Elastisches Energie- und Ausdauertraining	254
<b>Ein Übungskatalog</b>	
<b>Bewährte Zusammenstellungen bisheriger Übungen des 2. Buchteiles</b>	
36. Großes und kleines „Warm-up“	261
36a Das „Große Warm-up“ (Zusammenfassung der Übungen) <i>(lunar/solar)</i>	262
36b „Kleines Warm-up“	267
37. Chorübungen, die Laune machen!	268
38. Sprechtexte für die „emotionale Öffnung“	273
39. Gesangsliteratur	276
 Worauf Erich Wilk sich heute berufen könnte!	 279
 Ein Schlusswort	 281
 Glossar	 282
Bibliographie	283
Register	285