

Gordana Crnkovic

# freier Atem freier Ton

Bedeutung von Atem- und Körperarbeit  
in der Musik und Musikpädagogik



*Für Margreet*



Gordana Crnkovic

# freier Atem freier Ton

Bedeutung von Atem- und Körperarbeit  
in der Musik und Musikpädagogik

Shaker Media

**Bibliografische Information der  
Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über [http:// dnb.d-nb.de](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

**Copyright Shaker Media 2019**

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes,  
der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe,  
der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen  
und der Übersetzung, vorbehalten.

**Printed in Germany.**

**Text:** Gordana Crnkovic

**Zitat Seite 2:** „Spuren“ von Ernst Bloch,  
erschienen Suhrkamp Taschenbuch 1978

**Foto Umschlag:** Gordana Crnkovic

**Foto Lebenslauf:** Nadine Frech, Würzburg

**Gestaltung:** Laura Lenz, [www.lauralenz.de](http://www.lauralenz.de)

**Illustration:** Wolfgang Karl Mey,  
[www.wolfgangkarlmey.com](http://www.wolfgangkarlmey.com)

**Shaker Media GmbH**

Am Langen Graben 15a  
52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40

Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49

ISBN 978-3-95631-733-0

***Zu wenig***

*„Man ist mit sich allein.  
Mit anderen zusammen  
sind es die meisten auch ohne sich.  
Aus beidem muss man heraus“*

*Ernst Bloch aus „Spuren“*



# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>I. Atem und Körper</b>	<b>15</b>
Bewegung	16
Stimme	19
<b>II. Atem und Alltag</b>	<b>25</b>
Körperhaltung – Lebenshaltung	26
Gefühle	28
Bewusstsein	30
Energie	32
<b>III. Atem und Instrument</b>	<b>41</b>
<b>IV. Freier Atem – Freier Ton</b>	<b>47</b>
<b>V. Atem und Pädagogik</b>	<b>55</b>
<b>VI. Atemübungen...</b>	<b>61</b>
Warum?	62
Wie?	65
Wann?	68
Welche?	70
<b>„Freier Atem – Freier Ton“ in der Praxis</b>	<b>79</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>94</b>