

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

Illustration: Wolfgang Karl Mey,
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

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