




	HINWEISE.....	7
	STIMMEN AUS DER PRAXIS.....	8
	VORWORT DER AUTORIN	9
	1. EINFÜHRUNG IN DIE KINESIOLOGIE.....	10
	1.1 Kinesiologie	10
	1.2 Musik-Kinesiologie.....	10
	1.3 Die Methoden Edu-Kinestetik und Brain-Gym®.....	11
	2. DIE OPTIMALE VERKNÜPFUNG VON LINKER UND RECHTER GEHIRNHÄLFTE ..12	
	2.1 Die Macht der Farben in der Musik-Kinesiologie.....	13
	2.2 Computerspiele: Förderung des Kurzzeitgedächtnisses	16
	2.3 Zeilenrätsel: Koordination der Augen	18
	2.4 Körper auftanken: Wasser trinken.....	19
	2.5 Koordination der Hände: Notenwerte sprechen und Melodien singen	20
	3. MUSIKALITÄT, RHYTHMUS UND METRUM FÖRDERN.....	22
	3.1 Schlangentanz (3-D-Schritt)	22
	3.2 Schlangentanz zu zweit.....	25
	3.3 Gehirntegration in drei Stufen: für einen sicheren Auftritt	25
	3.3.1 Vorübung Zickzackentanz (Bilateral, X).....	25
	3.3.2 Vorübung Schienentanz (Homolateral, II)	27
	3.3.3 Stufe 1: Hauptübung (X II X)	28
	3.3.4 Stufe 2: Hauptübung mit Augenbewegungen	30
	3.3.5 Stufe 3: Hauptübung mit Augenbewegungen, Singen und Zählen.....	31
	4. KÖRPERHALTUNG UND GLEICHGEWICHT VERBESSERN	34
	4.1 Zaubertrick für einen guten Bodenkontakt	34
	4.2 (F)liegende Acht: Konzentration stärken	36
	4.3 Dirigieren: Koordination der Hände und Augen	38
	4.4 Die unsichtbare Fliege suchen: Augengymnastik	39
	5. ÜBUNGEN ZUR BEFREIUNG DER ENERGIEBAHNEN.....	42
	5.1 Gorilla: Thymusdrüse klopfen.....	42
	5.2 Eule: Verspannungen lockern	43
	5.3 Elefantenoehren: die Ohren „einschalten“	45
	5.4 Leicht Noten lesen.....	46
	5.4.1 Erdknöpfe: das Zentralgefäß aktivieren	46
	5.4.2 Raumknöpfe: das Gouverneursgefäß aktivieren	47
	5.5 Zwei goldene Erbsen: den Nierenmeridian aktivieren	48
	5.6 Hook-ups: zur Entspannung.....	50
	5.7 Emotionale Stressablösung (ESA): zu „sich selbst“ finden.....	52
	5.8 Kräfte aufwecken: die Spindelzellen aktivieren	54

6. AUFWÄRMÜBUNGEN FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER	55
6.1 Frau Holle: Aktivierung der Muskulatur	55
6.2 Sterne pflücken: wach werden	57
6.3 Kreisende Ellbogen: Kräftigung der Schultermuskulatur	57
6.4 Ziehharmonika: Dehnung des Atmungsapparates	59
6.5 Schwimmreifen: Tiefatmung ohne Hohlkreuz	60
6.6 Wenn die Katzen kratzen: Stärkung der Fingermuskulatur	61
6.7 Fliegende Finger: Beweglichkeit in den Fingergrundgelenken fördern	63
6.8 Wangenkneten: Klangvolumen vergrößern.....	65
7. ÜBUNGSABFOLGEN ZUM KREATIVEN LERNEN	67
7.1 Den Tag schwungvoll und positiv beginnen.....	67
7.2 Die Finger vor dem Spielen aufwärmen	68
7.3 Die Artikulation und Tonerzeugung verbessern	69
7.4 Aufmerksamkeit und Konzentration: sich selbst und andere gut hören	70
7.5 Für ein größeres Atemvolumen und angenehmes Körpergefühl.....	71
7.6 Noten- und Textverständnis fördern	72
7.7 Stress ablösen und das Gehör schärfen	73
7.8 Den Rhythmus und die Musikalität fördern	74
7.9 Auswendiglernen unterstützen	75
7.10 Prüfungsangst loslassen und den Auftritt mutig meistern	76
LITERATURVERZEICHNIS.....	77
DANKSAGUNGEN DER AUTORIN	79
BIOGRAFIE DER AUTORIN	80