

Inhaltsangabe

I Wege zur Hygienischen Eurythmie	8
Vorrede	8
Zur Einführung	9
Ein Blick auf den Ursprung der Eurythmie im Jahre 1912	10
Die Sprache der Laute	11
Der Mensch als Raumeswesen	16
Die Aufrechte und das Denken	18
Der gehende Mensch	19
Grundlagen der Hygienischen Eurythmie	21
Ein Weg zu einem neuen Selbstverständnis	23
Der umfassende Bewegungsimpuls, in dem wir stehen	24
Von der Mitte des Menschen	24
Vom Zusammenspiel der Kräfte	26
Vom inneren Wesen der Eurythmie	27
Von den bildenden Kräften im Menschen	28
Das Willenselement	29
Die Eurythmie im Alter	29
Ich in mir	30
Die allerersten Eurythmieunterweisungen	32
Der Willensimpuls und die Raumbewegung	33
Die Welt der Formen	34
II Zu den Übungen	37
Zum Beginn	37
Verschiedene Übungen	39
Vokalübungen	50
Die Konsonanten	52
Zusammenstellung einzelner Laute	55

III Vom intimeren Erfassen der Hygienischen Eurythmie 59

IV Die seelischen Übungen 63

Von den heilenden Kräften 68

Übungen für den Morgen und den Abend 69

Übungen am Tage 73

Schlußbemerkung 76

Literaturangabe 79