

# Inhalt

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Geleitwort . . . . .                                     | 7   |
| Vorwort . . . . .                                        | 9   |
| <b>Teil 1 – Grundlagen</b>                               |     |
| Ein Überblick . . . . .                                  | 13  |
| Das klingende Instrument – der Ätherleib . . . . .       | 15  |
| Der Atem als Heiler im Menschen . . . . .                | 24  |
| Singe Seele, singe! . . . . .                            | 38  |
| Über die Tätigkeit des Ich im Singen . . . . .           | 47  |
| Auf dem Weg zum Ton . . . . .                            | 59  |
| Über Töne, Intervalle und Tonarten . . . . .             | 63  |
| Hinweise für die Praxis . . . . .                        | 70  |
| Einiges über Rhythmen . . . . .                          | 72  |
| Der ganze Mensch hört – der ganze Mensch singt . . . . . | 76  |
| Wie wird Gesangtherapie wirksam? . . . . .               | 83  |
| Über den Klanglaut Ng . . . . .                          | 89  |
|                                                          |     |
| Die Vokale und die Kräfte der Planeten . . . . .         | 102 |
| Mars – Vokal E . . . . .                                 | 103 |
| Merkur – Vokal I . . . . .                               | 111 |
| Saturn – Vokal U . . . . .                               | 115 |
| Jupiter – Vokal O . . . . .                              | 120 |
| Venus – Vokal A . . . . .                                | 126 |
| Mond – Diphthong Ei . . . . .                            | 135 |
| Sonne – Diphthong Au . . . . .                           | 140 |
| Von den sieben Lebensprozessen . . . . .                 | 146 |
| Zusammenfassung – Vokale und Planeten . . . . .          | 147 |
|                                                          |     |
| Tierkreiskräfte und Konsonanten . . . . .                | 152 |
| Fische – Konsonant N . . . . .                           | 153 |
| Wassermann – Konsonant M . . . . .                       | 156 |
| Steinbock – Konsonant L . . . . .                        | 159 |
| Schütze – Konsonanten G, K . . . . .                     | 162 |
| Skorpion – Konsonanten S, Z . . . . .                    | 165 |
| Waage – Konsonanten C, Ch . . . . .                      | 169 |
| Jungfrau – Konsonanten B, P . . . . .                    | 173 |
| Löwe – Konsonanten D, T . . . . .                        | 176 |
| Krebs – Konsonanten F, V . . . . .                       | 179 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Zwillinge – Konsonant H . . . . .                      | 181 |
| Stier – Konsonant R . . . . .                          | 183 |
| Widder – Konsonant W . . . . .                         | 186 |
| Zusammenfassung zum Tierkreis . . . . .                | 190 |
| <b>Teil 2 – Praktische Anwendungen</b>                 |     |
| Eine Vorbemerkung . . . . .                            | 199 |
| Hinweise zum methodischen Vorgehen . . . . .           | 200 |
| Über den therapeutischen Prozess . . . . .             | 203 |
| Fragen zur Anamnese . . . . .                          | 206 |
| Gesichtspunkte zur Diagnostik . . . . .                | 209 |
| Zur Schreibweise der Übungen . . . . .                 | 215 |
| Allgemeine Grundlagen für die Übungen . . . . .        | 216 |
| Von der therapeutischen Arbeit mit Kindern . . . . .   | 219 |
| Über die Heilkraft der Mitte . . . . .                 | 229 |
| Übungen für die Atemorgane . . . . .                   | 233 |
| Übungen für Kreislauf und Herz . . . . .               | 239 |
| Für die Stärkung des Immunsystems . . . . .            | 243 |
| Gesichtspunkte zur Arbeit mit Krebspatienten . . . . . | 257 |
| Trauma und Angst . . . . .                             | 261 |
| Erschöpfung und Depression . . . . .                   | 268 |
| Abgrenzung und Standfestigkeit . . . . .               | 273 |
| Übungen für die Augen . . . . .                        | 277 |
| Übungen für das Gehör – Tinnitus . . . . .             | 281 |
| Übungen für besseren Schlaf . . . . .                  | 285 |
| Kopfschmerzen und Migräne . . . . .                    | 289 |
| Übungen für Verdauung und Stoffwechsel . . . . .       | 292 |
| Übungen für den Rücken . . . . .                       | 301 |
| Übungen für Knie und Ellbogen . . . . .                | 307 |
| Drüsen und Hormone . . . . .                           | 309 |
| Übungen für werdende Mütter und Kinder . . . . .       | 315 |
| Therapie für die Stimme . . . . .                      | 321 |
| Der Mensch als klingende Säule . . . . .               | 328 |
| Salutogenese und Vorbeugung . . . . .                  | 331 |
| Singen – die Kunst der Gleichgewichte . . . . .        | 337 |
| Über die Entwicklung der Gesangtherapie . . . . .      | 343 |
| Dank . . . . .                                         | 351 |
| Verzeichnis der Abbildungen . . . . .                  | 353 |
| Über den Autor . . . . .                               | 355 |