

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>ZUM GELEIT</b>	13
<b>1: EINLADUNG</b>	17
<b>2: DER RHYTHMISCHE KÖRPER</b>	25
Die Erfahrung der inneren Pulsation	25
Die Erfahrung der inneren Stimme	26
Das Aufeinanderwirken von Puls und Stimme	27
Das Strömen des Atems	28
Die Begegnung von Puls und Atem	29
Die Verbindung von Atem, Stimme und Gehen – das strömende Gehen	30
Die Verbindung von Puls, Stimme und Gehen – das pulsierende Gehen	31
Das Aufeinanderwirken von Klatschen und Stimme	31
Das Gehen in der Mitte der Zwischenräume	33
Das unterschiedliche Aufeinanderwirken von Stimme, Klatschen und Schritten	34
<b>3: DIE PULSATION</b>	37
Puls und Zwischenraum	37
Puls und Schlag	41
Schlag und Gegenschlag – Beat und Offbeat	41
Der stille Puls	43
Pulsation im Bereich von Klang	47
Pulsation im langsamsten Bereich von musikalischem Rhythmus	49
Pulsation im Bereich von Körper- und Naturrhythmen	53
<b>4: DIE ENTFALTUNGSMÖGLICHKEITEN EINER PULSATION</b>	57
Das Aufeinanderwirken rhythmischer Bewegungen	57
Das Zusammenfassen von Pulsen	61
Das Zusammenfassen von Pulsen –	61

ein Prozeß unserer Wahrnehmung	
Das Schweremuster	62
Die Einheit und der Zyklus von zwei Schlägen	64
Die Einheit und der Zyklus von drei Schlägen	69
Der Unterschied zwischen Einheit und Zyklus	72
Rezitative Rhythmen	73
Länge und Kürze wirken auf eine Pulsation	74
Die Unterteilung der Zwischenräume	78
Die fünf elementaren Offbeats	81
Zwölf ist sechzehn	85
Der gemeinsame Rhythmuskreis	89
Additive und divisive Zyklen	94
Der unhörbare Urgrund von Rhythmus	98
<b>5: RHYTHMUSARCHETYPEN</b>	101
<b>6: DER MENSCHLICHE KÖRPER ALS MUSIKALISCHES INSTRUMENT</b>	111
Der Herzschlag – Urpuls der Musik	112
Der Atem – das körperliche Wissen vom Strömen	115
Die Stimme – ein direkter Ausdruck rhythmischer Impulse	118
Die rhythmischen Gestaltungsebenen des Körpers	119
Die Grundschritte – körperlich erfahrbare Zyklen	120
Der TA KI-Grundschritt	121
Der GA MA LA-Grundschritt	121
Der TA KE TI NA-Grundschritt	122
Drei grundlegende rhythmische Verhältnisse zwischen Stimme und Klatschen	126
Die Stimme trägt – das Klatschen gestaltet	126
Stimme und Klatschen imitieren einander	128
Die Stimme gestaltet – das Klatschen trägt	129
Die verborgene Kraft der Sprache	131
Die Rhythmusprachen	133
<b>7: DAS GESTALTEN MIT RHYTHMUSELEMENTEN</b>	141
Die Rhythmusfigur	141
Die Guidelines	143

Das Umspielen einer Guideline auf Unterteilungspulsen	146
Zusammengesetzte Guidelines	146
Das variierte Umspielen einer Guideline	149
Eine Guideline im Raum verschiedener Zyklen	150
<b>8: DIE KLÄNGE UND GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN VON RHYTHMUS-INSTRUMENTEN</b>	155
Die Kraft rhythmischer Klänge	155
Formen von freiem und gebundenem Spiel auf einer Trommel	157
Elementare Formen von »Trommelmelodien«	159
Der Zusammenklang von »Trommelmelodien« in einem Ensemble	161
Trommeln, die ich selber spiele: ihre Symbolik – ihre Energiefelder	162
Buk und Taiko – Zentrierung und Gegenüber	163
Conga und Atabaque – die zur Erde gerichtete Kraft	164
Tschanggo, Pakhawaj und Bata – das Bewußtsein über das Zusammenwirken von Links und Rechts	165
Tabla – eine geniale Verbindung zweier Prinzipien	168
Ensembleformen von Trommeln	169
<b>9: AUSKLANG</b>	173
<b>TONBEISPIELE</b>	176