

Inhalt

Wie alles entstand	7
Was es ist und was es nicht ist	14
Erich Wilk und Charlotte Hagena	17
Das Prinzip der Polarität	21
Wie der Atem, so der Typ	31
Gut gestützt ist halb gewonnen	42
Der hörbare Unterschied	47
Das Zwerchfell	53
Körperzonen	58
Nehmen Sie Haltung an!	63
Körperarbeit	87
für den solaren Typ	90
für den lunaren Typ	97
Fragezeichen - Typ zwischen Sonne und Mond?	106
Übung macht den Meister ... nicht aus	113
Atemtypen in der Chorarbeit	117
Atemtypen im Instrumentalspiel	122
Die Schüler-Lehrer-Beziehung im Lichte der Typenpolarität	136
Welcher Typ bin ich?	141
Anmerkungen	156