

# Inhalt

---

## **Was zu diesem Buch zu sagen ist – Eine »Gebrauchs-Anweisung« 7**

### **Einleitung 9**

Einführung in den praktischen Teil 15

Vorbereitende Übungen 18

Übung 1: Grundlagen eines idealen Aufrichtens 18

Übung 2: Kreislauf des Lebens 22

Übung 3: Maximales Loslassen (A) –  
Präsenz einströmen lassen 26

Übung 4: Umkehrung der Atmung 26

Übung 5: Begrüßung der drei Raumebenen 28

Übung 5a: Distanz und Grenze 30

Übung 5b: Das »fotografische Sehen« der Seele  
durch die Atmung 30

Ergänzungen und Zusammenfassung 31

### **Improvisationen 33**

Einführung 33

1. Thema: Wilder Frühling 36

2. Thema: Sommerwunschträume 38

3. Thema: Ein Gefühl von Glück? 40

4. Thema: Zuversicht 42

5. Thema: Dein persönlicher Herbst 44

6. Thema: Nimm Abschied und gesunde! 47

7. Thema: Was ist denn eigentlich »schön«? 49
8. Thema: Inmitten der Erde wächst das Holz (I-Ging) 51
9. Thema: Wir tanzen in den Vollmond 53
10. Thema: Dem Winter entgegen 55
11. Thema: Verwandlungen im Element Wasser 57
12. Thema: Verwandlungen – verschiedene Elemente 59
13. Thema: Der Winter ist da! 61
14. Thema: Kette der Sinne 63
15. Thema: Wohin des Wegs? 65
16. Thema: Neuanfang 67
17. Thema: Unendliche Vielfalt 70
18. Thema: Pflanzen – Landschaft – Kreatur 72
19. Thema: Kindliche Neugier 74
20. Thema: Poesie – Stimme – Leuchten 78
21. Thema: Fünf Sinne – Feiner Genuss 80
22. Thema: Symbolische Gestaltung 83
23. Thema: Carpe Diem 85
24. Thema: Der rote Faden deiner Seele 87
25. Thema: Wie ist dir nun, meine Seele? 89
26. Thema: Netzwerk – ein Netz spinnen? 91
27. Thema: Abenteuer Leben 95

**Improvisationen im Bild** 97

**Musikempfehlungen** 105

**Verzeichnis der eingesetzten Musik** 105

**Verzeichnis der Komponisten** 108

**Nachwort** 109

**Danksagung** 110