

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