

Inhalt

Vorwort	7
----------------	----------

Einführung	10
-------------------	-----------

Prolog: Gesundheit	13
---------------------------	-----------

Physische Gesundheit 18 • Energetische Gesundheit 20 • Emotionale Gesundheit 21 • Mentale Gesundheit 23 • Spirituelle Gesundheit 27 • Soziale Gesundheit 29 • Umfassende Gesundheit 32 • Der Ton als Heilmittel 34

I Der Ton	35
------------------	-----------

Schwingung 37 • Ton 38 • Frequenz 41 • Schall 41 • Oktave 42 • Resonanz 45 • Die gestaltbildende Kraft des Tons 49 • Die physikalische Wirkung gesungener Töne 51

II Wie ist der Mensch gestimmt?	53
--	-----------

Was unser Gehör kann und was nicht 54 • Die Gestimmtheit des Menschen 61 • Der persönliche Grundton 64 • Grundtonbestimmung 66 • Tonale Definition konkret 69 • Unschärfe 70

III Die Stimme 73

Den Stimmen lauschen 74 • Emotionen und ihre Tonhöhe 79 • Was ist der Grundton? 81 • Zentrierung 83 • Stimmstörungen 85 • Unsere Stimme – ein Gesundheitsmechanismus 88 • Stimmmessungen 90

IV Dein Grundton 95

Tonale Identitätsfindung 96 • Die zweite Chance 100 • Gleiche Grundtöne 104 • Tonale Persönlichkeitsberatung 111 • Tonale Partnerschaftsberatung 113 • Tonales Familienstellen 116 • Coaching und Supervision 119 • Tonale Identitätsbildung 120 • Emotionen 122 • Die Sieben Todsünden 126 • Sechs innere Feinde 127 • Die Quinte 130 • Verstimmte Quinten 132 • Singübungen 137

Epilog: Vemu Mukunda 141

Lebensweg eines Tonforschers 142 • Der Lehrer 148 • Das Nada-Brahma-System 153

Der Autor 158