

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einführung</b>	<b>10</b>
<b>Prolog: Gesundheit</b>	<b>13</b>
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	
<b>I Der Ton</b>	<b>35</b>
Schwingung 37 • Ton 38 • Frequenz 41 • Schall 41 • Oktave 42 • Resonanz 45 • Die gestaltbildende Kraft des Tons 49 • Die physikalische Wirkung gesungener Töne 51	
<b>II Wie ist der Mensch gestimmt?</b>	<b>53</b>
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	

<b>III Die Stimme</b>	<b>73</b>
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	
<b>IV Dein Grundton</b>	<b>95</b>
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	
<b>Epilog: Vemu Mukunda</b>	<b>141</b>
Lebensweg eines Tonforschers 142 • Der Lehrer 148 • Das Nada-Brahma-System 153	
<b>Der Autor</b>	<b>158</b>