

Zum Geleit	11
Wozu diese Schrift?	14
Einleitung	17

## I. VORBEREITUNGEN 21

---

Biografische Entstehung der Warming-Reihen	22
Die drei Dimensionen des Leibes	24
Allgemeines zu den Warming-Reihen	26

## II. WARMING-UP 29

---

### DIE SIEBEN GELENKESTUFEN

Einleitung	30
Vorübung	31
Erste Stufe – Zehengrundgelenke	33
Spielerische Variationen	34
Zweite Stufe – Fußgelenke	36
Spielerische Variationen	40
Dritte Stufe – Kniegelenke	47
Spielerische Variationen	49
Vierte Stufe – Hüftgelenke	52
Spielerische Variationen	54
Fünfte Stufe – Beckengelenk	58
Spielerische Variationen	60
Sechste Stufe – Brustgelenk	63
Spielerische Variationen	65

Siebte Stufe – Halsgelenk 70

Spielerische Variationen 72

Warming-down 74

Von der Perlenkette zum Äther-Ei im Warming-up 74

Zusammenfassung 77

Acht Bewusstseinschritte auf jeder Gelenkestufe –  
«ellenbogisch» lernen 78

Innere Erfahrung und Charakterisierung  
der Gelenke-Qualitäten 79

Zehengelenke 79

Fußgelenke 79

Kniegelenke 80

Hüftgelenke 80

Beckengelenk 80

Brustgelenk 80

Halsgelenk 81

### III. WARMING-OUT 83

---

DIE SIEBEN «VERBINDUNGEN» VON IMPULS UND  
BEWEGUNGSSTROM

Einleitung 84

Erste Verbindung – Schlüsselbein-Gelenk →  
Schlüsselbein-Knochen 85

Spielerische Variationen 87

Zweite Verbindung – Schultergelenk → Oberarmknochen 89

Spielerische Variationen 91

Dritte Verbindung – Ellenbogen → Unterarm 94

Spielerische Variationen 96

Vierte Verbindung – Handgelenk → Mittelhandknochen	99
Spielerische Variationen	100
Fünfte Verbindung – Fingergrundgelenke →	
erste Fingerknochen	103
Spielerische Variationen	104
Sechste Verbindung – Fingermittelgelenke →	
zweite Fingerknochen	107
Spielerische Variationen	108
Siebte Verbindung – Fingerendgelenke → dritte Fingerknochen	110
Spielerische Variationen	112
Warming-in – vom Umkreis zum Zentrum	115
Von der Perlenkette zum Äther-Ei im Warming-out	116
Qualitäten der sieben Verbindungen von Impuls	
und Bewegungsstrom	117

## IV. WARMING-THROUGH 121

---

### DIE SIEBEN SCHICHTEN

Einleitung	122
Eine Fläche als Bewegungsimpuls	123
Grundlegendes zur ersten bis dritten Schicht	124
Erste Schicht – hintere Haut	124
Spielerische Variationen	126
Zweite Schicht – hinteres Gewebe	128
Spielerische Variationen	129
Dritte Schicht – hintere Knochen	131
Spielerische Variation	132
Vierte Schicht – Brustraum	134
Spielerische Variationen	136

Grundlegendes zur fünften bis siebten Schicht 138

Fünfte Schicht – vordere Knochen 138

Spielerische Variation 139

Sechste Schicht – vorderes Gewebe 140

Spielerische Variationen 142

Siebte Schicht – vordere Haut 143

Spielerische Variation 144

Vom Warming-through über das Warming-back  
zum Äther-Ei 145

Stimmung der einzelnen Schichten 146

Kokon 148

Von der Fläche zum Raum – Ausblick auf die  
nächste Warming-Reihe 149

Ätherarten im Warming-through 149

Lichtäther – Luft in der ersten und siebten Schicht 150

Klangäther – Wasser in der zweiten und sechsten Schicht 150

Lebensäther – Erde in der dritten und fünften Schicht 150

Wärmeäther – Feuer in der vierten Schicht 151

Farbqualitäten in den sieben Schichten 151

## V. VON DEN DREI DIMENSIONEN ZUM INNEREN RAUM 155

---

Das Verhältnis der drei Übreihen zueinander 156

Kombinationsübungen 157

Bewegungsstile beobachten und selbst umsetzen 158

21 Bewegungsstile in verschiedenen Tanzarten 159

Das dreidimensionale Äther-Ei	160
Die Qualitäten der drei Äther-Eier	160
Vom physischen Raum zum Äther-Raum	162
Das Wesen der Künste und die Raumesrichtungen	167

## VI. DIE BEDEUTUNG DER WARMING-REIHEN FÜR DIE EURYTHMIE 171

---

Mit Eurythmie den Leib ergreifen	172
Parallelen der Warming-Reihen zur Eurythmie	177
Beispiele beim Warming-up	177
Beispiele beim Warming-out	179
Beispiele beim Warming-through	179
Vielseitigkeit in der Eurythmie durch die 21 Bewegungsansätze	180
Die drei Warming-Reihen als Voraussetzung für die Eurythmie Massage	180
Schlussbemerkung	182
 Danksagung	183
Anmerkungen	184
Literatur	185