

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 Bewusstseinsschritte 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 Übereichen 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