

Inhalt

Vorwort 9

Vorwort zur zweiten Auflage 10

Zu diesem Buch 13

Anmerkungen zur zweiten Auflage 14

Gebrauchsanweisung für dieses Buch 23

Grundlagen der Vitaleurythmie 27

Der Zusammenhang von Vitalität und Gesundheit 29

Salutogenese: Die Kunst, gesund zu bleiben 30

Der Verlust der Gestaltungsfähigkeit 31

Was den Menschen ausmacht 33

Die Dynamischen Kraftfelder der Laute 36

Die drei Säulen der Vitaleurythmie 39

Die erste Säule: Stress als Problem unserer Zeit 40

Die fünf inneren Antreiber 44

Der Einfluss der Konstitution auf das Stresserleben 47

Der Zusammenhang von Stress und Bewegung 49

Was bei Stress im Organismus passiert 51

Die emotionale und geistige Dimension körperlicher Bewegung 52

Die zweite Säule: Eine Orientierung finden 53

Achtsamkeit als fokussierte Aufmerksamkeit 55

Drei Zonen der Stressreaktion 58

Zeitempfinden und Entschleunigen 60

Die dritte Säule: Handlungsoptionen 61

Den Antreibern mit Erlaubnissen begegnen 64

Die heilsame Kraft des Übens 67

Wer übt, wird selbstbewusst 68

Vitaleurythmie – die Praxis 71

Die Flow-Übung 73

Vorab zu beachten 74

Vitaleurythmie – Einzelübungen 76

- Achtsames Gehen 77
- Das M – loslassen und entspannen 78
 - Variation: Das Schulter-M 80*
- Das L – beleben und anregen 81
 - Variation: Das Schulter-L 83*
- Das B – sich schützend umhüllen 84
- Das D – standfest und sicher werden 86
 - Variation: Das Abstands-D 87*
- Das A – sich öffnen und sich einlassen 88
 - Variation: Das Ganzkörper-A 89*
- Das E – sich abgrenzen 90
 - Variation: Das Entschiedenheits-E 91*
- Das I – sich aufrichten 92
 - Variation: Das I im Gehen 93*
- Das O – etwas liebevoll umfassen 94
- Das U – gelassen in sich ruhen 95
- Mantelübung – im Umkreis einen Energieraum bilden 96
- Die Füße wecken – mit der Erde verbinden 98

Vitaleurythmie – Übsequenzen 99

- Gut in den Tag kommen 100
- Kleiner Frischmacher 102
- Am Abend zur Ruhe kommen 103
- Für dies und das 104
 - Zum Auflockern 105*
 - Zum Abgrenzen 111*
 - Zum Erfrischen 114*
 - Zum Harmonisieren 115*
 - Zum Zentrieren 117*

Für jeden Typ etwas	118
<i>Für kopfbetonte Menschen</i>	119
<i>Für gefühlsbetonte Menschen</i>	123
<i>Für bauchbetonte Menschen</i>	127
Das Fünf-Antreiber-Übpaket	131
<i>Übung zum Antreiber »Sei stark!«</i>	132
<i>Übung zum Antreiber »Sei perfekt!«</i>	135
<i>Übung zum Antreiber »Mach's den anderen recht!«</i>	137
<i>Übung zum Antreiber »Beeil dich!«</i>	140
<i>Übung zum Antreiber »Streng dich an!«</i>	143

Anhang 147

Anmerkungen	148
Literatur	150
Internet-Adressen und Bezugsquellen	157
Stichwortverzeichnis	158