

# 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 umfangen 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
Für kopfbetonte Menschen	119
Für gefühlsbetonte Menschen	123
Für bauchbetonte Menschen	127
Das Fünf-Antreiber-Übpaket	131
Übung zum Antreiber »Sei stark!«	132
Übung zum Antreiber »Sei perfekt!«	135
Übung zum Antreiber »Mach's den anderen recht!«	137
Übung zum Antreiber »Beeil dich!«	140
Übung zum Antreiber »Streng dich an!«	143

## **Anhang 147**

<b>Anmerkungen</b>	<b>148</b>
<b>Literatur</b>	<b>150</b>
<b>Internet-Adressen und Bezugsquellen</b>	<b>157</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>158</b>