

Inhalt

Geleitwort (Torben Maiwald)	6
Einführung ins Thema – Die Motivation für dieses Buch	7
Grundlagen des Lebendigen – Werte und Qualitäten	9
Lebendiges Atmen ist gewaltfrei	10
Was ist atemphysiologische Typisierung?	11
Lebendig sprechen – achtsam und wahrhaftig	21
Lebendig singen – Stimmtechnik oder Stimmenthüllung?	29
Leibfreie, ätherische Töne – Was ist das?	34
Stimm- <i>Befreiung</i> statt Stimm-Technik	36
Unterschiede zwischen Klassik und Popmusik	40
„C'est le ton, qui fait la musique“	42
Ich töne, was ich höre – unser Körper ist ein Nachahmer	44
Die soziale Kraft der Musik – und ihr Gegenbild	51
Eine soziale Gesangsübung	58
Eine Friedensübung	58
Lebensvolle Ernährung – natürlich, fair, individuell	60
Stoffwechsel-Konstitutionen – Einatmer und Ausatmer	62
Konstitution und Gesundheit	68
Ernährung und Bewusstsein	72
Das Prozessgedächtnis in Substanzen	77
Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln floriert	80
Der innere Arzt	82
Kau dich gesund: Die <i>Schmauen</i> -Methode von J. Schilling	83

Gesunde Kleidung – natürlich, atmungsfreilassend, nervenschonend	84
Biophiler Umgang mit Ressourcen – achtsam, wertschätzend, bewahrend	89
Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	94
Die Nutzung von Elektrizität – ein Erlebnis	95
Zukunftsimpulse – Mehrdimensionalität und Musik	98
Engelsruf	103
Der Mensch in seiner Ganzheit – eine Bildbetrachtung	104
Die Autorin	107
Der Verein KALLIOPE	108