

# Inhalt

I.	Eine Aufgabe, die Kräfte der «Zwillinge» in den eurythmischen Lautgebärden zu entdecken . . . . .	7
1.	Im Trigon Adler-Skorpion – Fische – Krebs . . . . .	8
	Was sind Zwilling-Kräfte? 8 / S 11 / Z 14 / Sch 15 / N 16 / V 18 / F 19	
2.	Im Trigon Jungfrau – Stier – Steinbock . . . . .	21
	B 21 / P 22 / R 23 / L 25	
3.	Im Trigon Widder – Schütze – Löwe . . . . .	27
	Trigone im Tierkreis 27 / W 27 / G 29 / K 30 / D 30 / T 32	
4.	Im Trigon Wassermann – Waage – Zwillinge . . . . .	35
	M 35 / C 38 / Ch 41 / H 42	
II.	Eine Aufgabe, die Kräfte der „Jungfrau“ in den eurythmischen Lautgebärden zu entdecken . . . . .	47
	L 50 / M 51 / N 52 / R 53 / F 54 / S 55 / GK 57 / DT 58 / BP 59 / C 61 / W 62 / H 62	
III.	Eine Aufgabe, die Kräfte des „Schützen“ in den eurythmischen Lautgebärden zu entdecken . . . . .	65
	Impulse der wirkenden Seele 66 / ZS 68 / TD 70 / R 71 / M 73 / L 74 / W 75 / VF 77 / HCh 80 / N 82 / GK 83	
IV.	Eine Aufgabe, die Kräfte der „Fische“ in den eurythmischen Lautgebärden zu entdecken . . . . .	85
	Impulse des Schaffens 86 / R 90 / K 90 / H 90 / G 91 / B 91 / Ch 92 / T 92 / D 33 / P 93 / W 94 / S 95 / L 96 / F 97 / M 97 / N 98	
V.	Nachwort . . . . .	101
	Zusammenfassung 102/ Über die Ausführung 102 / Reihenfolge 102 / Charakter der Laute 103 / Wiederholungen 103 / Dreigliedrige Laute 104 / Kategorien 104 / Hinweis 104	
VI.	Der Planetenkreis und die neunundvierzig Aspekte seiner Lautgebärden . . . . .	107
	Der Vokal A im Planetenkreis 109 / Kurzes und langes A 110 / Der Vokal U im Planetenkreis 112 / Der Vokal I im Planetenkreis 117 / Der Vokal E im Planetenkreis 119 / Der Vokal O im Planetenkreis 122 / Der Laut Ei im Planetenkreis 125 / Der Laut Au im Planetenkreis 127 / Nachwort 133 / Einführung in die Übungen 134 / Der Laut A in sieben Stimmungen 136 / Der Laut E in sieben Stimmungen 136 / Der Laut I in sieben Stimmungen 137 / Der Laut O in sieben Stimmungen 139 / Der Laut U in sieben Stimmungen	

gen 139 / Der Laut Ei in sieben Stimmungen 139 / Der Laut Au  
in sieben Stimmungen 139 / Der Laut Au in sieben Stimmungen 139,  
140

VII. „Der Schritt“ durch die Skala . . . . .	141
Anmerkungen . . . . .	145