

INHALT

| | |
|---|------------|
| Danksagung | 5 |
| Zur Buchreihe allgemein | 6 |
| Vorwort | 8 |
| Teil I – Grundlagen und Philosophie | 15 |
| 1. Einheit und Vielheit – Das Prinzip der Integration | 16 |
| 2. Harmonie als Grundfaktor eines gesunden Lebens | 38 |
| 3. Harmonie durch Musik und Sprache | 54 |
| 3.1 Die Welt des Klangs – Das Übertragen von Schwingung | 56 |
| 3.2 Die Welt der Laute – Das Formen und Plastizieren von Energie | 63 |
| 4. Die Organe der Harmonieübungen | 70 |
| 4.1 Das Ohr – Hören und Orientierung | 71 |
| 4.2 Die Kehle – Resonanz- und Ausdrucksorgan | 80 |
| 4.3 Die Schilddrüse – Beweglichkeit und Ausstrahlung | 83 |
| 4.4 Die Lippen – Seele und Empfindung | 84 |
| 4.5 Das Zwerchfell – Rhythmus und Schwingung | 86 |
| 4.6 Der Mund – Austausch mit der Welt | 87 |
| 4.7 Die Zähne – Kraft des Denkens | 89 |
| 4.8 Die Zunge – Unterscheidungskraft | 91 |
| 4.9 Gaumen und Kiefer – Klangvolumen und Klarheit | 93 |
| 4.10 Die Wirbelsäule – Der „Stimmstock“ in uns | 94 |
| 4.11 Die Haut – Druck und Spüren | 102 |
| 4.12 Die Klangqualität der Stimme | 103 |
| 4.13 Atemsystem und Unterleib | 105 |
| 4.14 Die Leber und der Rhythmus | 107 |
| 4.15 Das Herz – Mitte und Einheit | 109 |
| 4.16 Die Drüsen – Schöpferische Kraft | 113 |
| 5. Elemente der Harmonieübungen und ihre Wirkung | 114 |
| 5.1 Töne – Die Fähigkeit zu Schwingung, Bewusstsein und Resonanz | 116 |
| 5.2 Sprachlaute – Die Fähigkeit zu Gestaltung und Kommunikation | 126 |
| 5.3 Gebärde – Die Fähigkeit der Verwirklichung | 130 |
| 6. Das Wort | 136 |
| 7. Die Vokale | 144 |
| 7.1 Schöpfungsmythos und Vokale | 145 |
| 7.2 Vokale und Natur | 151 |
| 7.3 Die Wirkung der Vokale | 154 |
| 7.4 Die Energien der einzelnen Vokale | 155 |
| 7.4.1 Die fünf Grundvokale | 155 |
| 7.4.2 Die Umlaute | 168 |
| 7.5 Vokale und ihre Heilkraft im Körper | 169 |

INHALT

| | |
|---|-----|
| 8. Die Konsonanten | 182 |
| 9. Heilende Wirkung der Harmonieübungen | 192 |
| Teil II – Die Übungen | 205 |
| 1. Vorübungen | 210 |
| 2. Summübungen | 216 |
| 3. Vorübungen für die Vokale | 220 |
| 3.1 Vokale deutlich sprechen | 221 |
| 3.2 Einstimmen auf die Vokalarbeit | 221 |
| 3.3 Die vier Stadien des Vokale-Übens | 222 |
| 4. Vokalübungen | 224 |
| 4.1 Erste Vokalübung – Vokale auf einem Ton | 225 |
| 4.2 Zweite Vokalübung – Vokale und Tonleiter | 226 |
| 4.3 Dritte Vokalübung – Vokale plus Konsonant | 227 |
| 4.4 Vierte Vokalübung – Vokale und Körper | 228 |
| 4.5 Fünfte Vokalübung – Vokale und Zahnstellungen | 228 |
| 4.6 Sechste Vokalübung – Vokale und Atem | 229 |
| 4.7 Siebte Vokalübung – Vokale und Lebensfragen | 231 |
| 4.8 Achte Vokalübung – Vokale und Gehirnintegration | 232 |
| 4.9 Neunte Vokalübung – Vokale im Beugen | 232 |
| 4.10 Zehnte Vokalübung – „Erdenschönheit“ | 234 |
| 4.11 Elfte Vokalübung – Das ABC schreiben | 235 |
| 5. Mantren, Sprüche, Gebete – Wege der Integration | 236 |
| 6. Tonübungen | 242 |
| 6.1 Den eigenen Grundton finden | 244 |
| 6.1.1 Die Vokale auf dem Grundton | 245 |
| 6.2 Das Hören mit der Wirbelsäule | 246 |
| 6.3 Melodieübung | 246 |
| 7. Harmonieübungen | 248 |
| 7.1 Gelassenheit des Herzens | 250 |
| 7.2 Die himmlischen Kräfte bewegen | 251 |
| 7.3 Wie ein Fels im Strom | 258 |
| 7.4 Die innere Trommel schlagen | 261 |
| 7.5 „Die Sphären bewegen“ | 261 |
| 7.6 Konzentration | 264 |
| 7.7 Weg des Einklangs | 264 |
| Anhang | 268 |
| Bibliographie | 270 |
| Stichwortverzeichnis | 272 |