

## INHALT

<b>Danksagung</b>	<b>5</b>
<b>Zur Buchreihe allgemein</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Teil I – Grundlagen und Philosophie</b>	<b>15</b>
<b>1. Einheit und Vielheit – Das Prinzip der Integration</b>	<b>16</b>
<b>2. Harmonie als Grundfaktor eines gesunden Lebens</b>	<b>38</b>
<b>3. Harmonie durch Musik und Sprache</b>	<b>54</b>
3.1 Die Welt des Klangs – Das Übertragen von Schwingung	56
3.2 Die Welt der Laute – Das Formen und Plastizieren von Energie	63
<b>4. Die Organe der Harmonieübungen</b>	<b>70</b>
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
<b>5. Elemente der Harmonieübungen und ihre Wirkung</b>	<b>114</b>
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
<b>6. Das Wort</b>	<b>136</b>
<b>7. Die Vokale</b>	<b>144</b>
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

<b>8. Die Konsonanten</b>	<b>182</b>
<b>9. Heilende Wirkung der Harmonieübungen</b>	<b>192</b>
<b>Teil II – Die Übungen</b>	<b>205</b>
<b>1. Vorübungen</b>	<b>210</b>
<b>2. Summübungen</b>	<b>216</b>
<b>3. Vorübungen für die Vokale</b>	<b>220</b>
3.1 Vokale deutlich sprechen	221
3.2 Einstimmen auf die Vokalarbeit	221
3.3 Die vier Stadien des Vokale-Übens	222
<b>4. Vokalübungen</b>	<b>224</b>
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
<b>5. Mantren, Sprüche, Gebete – Wege der Integration</b>	<b>236</b>
<b>6. Tonübungen</b>	<b>242</b>
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
<b>7. Harmonieübungen</b>	<b>248</b>
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
<b>Anhang</b>	<b>268</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>270</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>272</b>