

Inhalt

I. Sinn und Weg

1. Ein Weg zu menschlicher Entfaltung 13
2. Bewährung im Alltag 18
3. Wieder spielen können 20
4. Besser leben lernen 23

II. Bewegungsbild

1. Innenbewegung und Außenbewegung 25
2. Bewegungsbild und nervliche Steuerung 29
3. Die Polarität der Bewegung 34
4. Bewegung lernen? 35
5. Leistung und Technik 41

III. Arbeitsweise

1. Gesamtbewegung 47
2. Übungsstoff und Üben 51
3. Die Rolle der Vorstellung 52
4. Versuchen und Neusuchen 55
5. Bewegung lernen von den Dingen 61
6. Menschen auf der Rolle 64
7. Gymnastik nach Musik? 67
8. Belebte Technik 70
9. Selbsttätigkeit als Weg zu innerer Sicherheit 73

IV. Innenbewegung

1. Innenbewegung durch Außenbewegung 77
2. Atmen, ja — aber wie? 87
3. Kleine Innenbewegungs-Hilfen 94
4. Lebensvolle Bewegung 97

V. Bewegung und Seelenleben

1. Gehalt und Form 99
2. Innenbewegung und Seelenleben 105
3. Empfänglichkeit 112
4. Echter und unechter Ausdruck 114
5. Gefühl oder Gefühle? 128
6. Ein Weg zu mehr Selbstvertrauen 130

VI. Grundgymnastik und Haltungserziehung

1. Grundgymnastik — Aufgabe und Weg 132
2. Zur Methodik der Grundgymnastik 134
3. Haltungserziehung als Bewegungsbildung 139
4. Zur Bedeutung der Kopfhaltung 144

VII. Stimm- und Instrumentenspiel	
1. Bewegungsbildung und Kunsterziehung	148
2. Singen und Sprechen	154
3. Stimme als Instrument	162
4. Instrumentenspiel	166
VIII. Musikrhythmik	
1. Rhythmik als musikalische Laienbildung	167
2. Musik des Leibes	168
3. Musikerziehung aus leiblichen Quellen	170
4. Musik verstehen durch Bewegung	175
5. Zum Weg der rhythmischen Erziehung	179
IX. Tanz	
1. Tanzen als Lebensäußerung	184
2. Improvisierter Gemeinschaftstanz	185
3. Tanzen, Ausdruck bewegter Ruhe	187
4. Räumliche Dynamik	188
5. Zur Formenkunde des Tanzes	189
6. Getanzte Musik	193
X. Bewegungschor	
1. Chorischer Laientanz	198
2. Bewegungschor als Gemeinschaftskunst	199
3. Bewegungschor als Kunstwerk	202
XI. Grundfragen der Bewegungstherapie	
1. Teilbehandlung oder Ganzheitstherapie?	216
2. Probleme des orthopädischen Turnens	224
3. Gymnastik für alte Menschen	230
4. Psychosomatische Arbeit mit Behinderten	233
5. Arbeit mit Sprachgestörten	239
XII. Bewegungsbildung in Kindergarten und Schule	
1. Bewegungsbildung im Kindergarten	248
2. Ein leitendes Prinzip im Schulunterricht	254
3. Bewegungsfreude als helfende Kraft	259
4. Schreiben aus der Bewegung	262
5. Sprecherziehung	265
6. Leibnahe Kunsterziehung	269
XIII. Aus Unterrichtsgesprächen und Briefen	
1. Beobachten oder Erfahren?	275
2. Seelische Beteiligung in der Bewegung	276
3. Leben oder Erregung	278
4. Stundenvorbereitung	279
5. Entspannung oder gelöste Bewegung?	280

6. Können alte Menschen tanzen?	281
7. Sitzen lernen	282
8. Menschen auf der Rolle	283
9. Stimmen aus einer Laiengymnastikklasse	285
10. Selbst-Erfahrung	286
11. Gymnastik mit Krankenschwestern 1964	286
Schlußbetrachtung	292