

# Inhalt

Vorwort	6
Wo befindet sich die Mitte des Menschen ?	9
Die Bedeutung der Brustwirbelsäule	11
Rhythmus bewirkt Freiheit (Gedicht)	24
Rhythmische Übungsgestaltung durch Inhalte	25
Das Bewusstsein über Rhythmen führt zur Bescheidenheit (Gedicht)	38
Die Mitte des Körpers erstrahlt in einer lebenserweckenden Sonnenwärme	39
Die Unterscheidung von Emotion und Empfindung - Die Dreigliederung des Menschen nach einem esoterischen Beispiel von Rudolf Steiner - Die Mitte entwickelt sich durch eine sinnvolle Gedankenführung	
Die Entwicklung von herzensnahen Empfindungen mit kosmischem Charakter	47
Übungen zur Entwicklung eines Wärmeempfindens im rhythmischen System - Ein Rhythmus soll aufbauend und gesund sein - Die psychische Wirkung eines seelischen Rückzuges - Lebendigkeit der Auseinandersetzung - Verschiedene einfache und auch anspruchsvollere Übungen mit mentaler, sensibler und körperaktiver Beteiligung	
Die Konzentrationsbildung in der Übung	94
Die Mitte des Menschen	103
Nachwort	104
Anmerkungen der Herausgeberin	106
Literaturhinweise und ergänzende Fachliteratur	111

