INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	4
WAS IST EUTONIE?	5

Ankommen

ZUR RUHE KOMMEN	6
WACH WERDEN UND KÖRPERSPANNUNG ERHÖHEN	7

Aufrichten

ÜBUNGEN ZUR KÖRPERHALTUNG	10
LOCKERUNG DER MUSKULATUR	12
Die Wirbelsäule	12
Nacken und Schultern	13
Das Gesicht	15
Der Hals	17

Atmung

DIE ANREGUNG DER ATMUNG	18
ÜBUNGEN ZUR EINATMUNG	20
Die Vollatmung	20
ÜBUNGEN ZUR AUSATMUNG	22
Die vollständige Ausatmung	22
Die geführte gleichmäßige Ausatmung	24

Stütze

ÜBUNGEN MIT DEM ZWERCHFELL	25
ÜBUNGEN ZUM VIBRATO	28

Tonvolumen

KRÄFTIGER TON	29
EIN ZU KRÄFTIGER TON	30
SCHLANKER TON	31

Übungsprogramme

Müde Grundstimmung 1	32
Müde Grundstimmung 2	32
Müde Grundstimmung 3	33
Unruhige Grundstimmung 1	33
Unruhige Grundstimmung 2	33
LITERATURLISTE	34
DIE AUTORIN	35