

Inhaltsverzeichnis „Geboren zum König“

I. Einleitung und Überblick

II. Ein kritischer Blick auf unsere Zeit

- Von Bewegung zur Philosophie: Wie alles begann
- Was weiß ich schon, ich kleiner Wurm?
- Zurück zu den Grundannahmen

III. Erste Ansätze für einen neuen Blick auf Bewegung

- Die Wiederentdeckung des inneren Menschen
- Sinn finden über Bewegung
- Was Bewegungsunterricht nicht leisten kann

IV. Grundelemente einer neuen Bewegungslehre

- Bewegung ist Beziehungspflege
- Atmung und Rhythmus
- Unsere Haltung
- Die Kunst des Schwingens
- Der Lohn des guten Stehens
- Ein Hoch auf die Gelenke

V. Gesundheitsgerechte Bewegung/Teil 1

- Ich stehe
- Voraussetzungen für ein stabiles Stehen
- Der stabile Stand
- Vom guten Gehen

VI. Betrachtungen zur Anatomie, Wissenschaft und der geistigen Welt

- Die Kluft zwischen Naturwissenschaft und dem Übersinnlichen
- Hat sich der Mensch wirklich aus dem Tier entwickelt?
- Der gespaltene Mensch
- Ansätze zu einer Versöhnung zwischen Wissenschaft und Geist

VII. Ein spiritueller Blick auf den Menschen

- Seele mal anders betrachtet
- Die Evolution des Menschengeschlechtes
- Hier steh ich nun, ich armer Tor...
- Das Märchen vom Traumpartner
- Bruder ist, wen wir kennen
- „Sehen“ lernen durch Bewegung
- Zwischenstand und Ausblick auf den König

VIII. Die Ausbildung des Königs

- Wie wir die Seele spüren
- Die Inbesitznahme des Körpers
- Der Kontakt zur Realität
- Unsere innere Welt
- Der Wechsel zwischen Außen und Innen
- Liebe und Sympathie sind nicht dasselbe

Ja und Neinsagen im Gespräch
Der Teufel ist ein Eichhörnchen
Schwerkraft, Tao und die Kräfte des Himmels
Aufrichtung und Bewusstsein
Denken, Wollen und Fühlen
Der mittlere Mensch

IX. Der König und seine Gegner

Fanatisch unbeirrt
Ist das Leben nicht schon schwer genug?
Nein, nein, das glaub ich einfach nicht!

X. Das Erscheinen des Königs

Geborgen im Schoß der Welt
Auf den Schwingen des Geistes
Wir brauchen Bezüge
Die Herstellung von Präsenz / eine Übung
Zukunft und Vergangenheit

XI. Gesundheitsgerechte Bewegung / Teil 2

Haltung als Balance zwischen den Dimensionen
Atmung als Hingabe an den Puls des Lebens

XII. Die Krönung des Königs

Die Welt der Menschen
Was einen Organismus zusammenhält
Undank ist der Welten Lohn?
Übungen zur Stärkung des Vertrauens
Lernen vom anderen Geschlecht
Die magische Zwölf
Recht und Ordnung
Falsche Leitbilder

XIII. Schlussgedanken