



Seit der Mensch existiert fügt er seinen Lebensrhythmus in die großen Rhythmen der Natur,
passt er sich der ständigen Wiederkehr von Winter und Sommer, Tag und Nacht an.

Seit der Mensch existiert ahnt er die rhythmische Ordnung der Zeit in seiner Umwelt und seinem Körper, tanzt und singt er nach der Musik, die er seine inneren Rhythmen widerspiegeln lässt: die ständige Wiederkehr des Pulses, von Ein- und Ausatmen, von Schlafen und Wachen, von Aktivität und Ruhe.

RHYTHMUS

Ist ein Lebensprinzip,
das Ordnung und Bewegung zu Lebendigkeit vereint.

RHYTHMUS

Ist die Sprache des Universums,

die Kommunikation und Information ermöglicht, Entwicklung und Fortbestand

die vermittelt zwischen dem Menschen und seiner Umwelt, zwischen Mensch und Mitmensch, zwischen Mensch und seinem innersten Selbst, seinem Körper und Geist

die das Gemeinsame, Universelle mit dem Individuellen, Persönlichen verbindet

Das Buch möchte dazu beitragen,

sich wieder an Rhythmus in seiner ursprünglichen Form und Bedeutung zu erinnern und bewusst zu machen

den Einfluss von äußerer und innerer Rhythmik auf Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude zu erkennen und zu erfahren

die existentielle Bedeutung der Störung oder gar dem Verlust der körpereigenen Rhythmik zu erfassen

einen sanften Weg kennenzulernen und zu üben, den „Wohlklang“ der körpereigenen Rhythmen wieder in Erinnerung zu rufen, sie zu neuer Lebendigkeit zu wecken und zu stärken, wenn sie gestört oder „verloren gegangen“ sind

das große Orchester Mensch wieder zum rhythmischen Schwingen und Klingen zu bringen.