

Inhaltsverzeichnis des Buches

Das MarIsis-Ritual, Tänze zur Selbstheilung und inneren Entwicklung

Inhaltsverzeichnis

Widmung an MAR und ISIS – Seite 9

Einleitung – Seite 11

Teil I: Das MarIsis-Ritual: Kurze Vorstellung

1 Die Entstehung des MarIsis-Rituals – Seite 17

2 Anliegen und Ziele des MarIsis-Rituals – Seite 20

3 Das MarIsis-Ritual in der Praxis – Seite 24

4 Der spirituelle Aspekt des MarIsis-Rituals – Seite 28

Teil II: Grundlagen des MarIsis-Rituals

1 Die Ganzheit Mensch – Seite 35

2 Die chakralen Bewusstseins Ebenen – Seite 39

3 Die psychosomatische Körpersprache – Seite 61

4 Die archetypische Bedeutung von Tanz und Bewegung – Seite 68

5 Das Heilpotenzial bestimmter Bewegungen: einige Beispiele – Seite 76

Teil III: Die Praxis des MarIsis-Rituals

1 Allgemeine Hinweise zur Praxis des MarIsis-Rituals – Seite 81

2 Die Arbeit mit den Videos des MarIsis-Rituals – Seite 90

3 Die 13 MarIsis-Rituale – Seite 99

Farbbilder 1–16 – Seite 101

Das MarIsis-Ritual Nr. 1 – Seite 119

Die Tänze des Elements Erde.

Das MarIsis-Ritual Nr. 2 – Seite 133

Die Kriegertänze. Die Tänze der Alltagsbewältigung.

Das MarIsis-Ritual Nr. 3 – Seite 147

Die Tänze des Elements Wasser.

Das MarIsis-Ritual Nr. 4 – Seite 161

Die Tänze der Lust. Die Tänze der Schöpfungskraft.

Das MarIsis-Ritual Nr. 5 – Seite 175

Die Tänze des Elements Feuer.

Das MarIsis-Ritual Nr. 6 – Seite 187

Die Tänze der Manifestation. Die Tänze der Lebensgestaltung.

Das MarIsh-Ritual Nr. 7 – Seite 201
Die Tänze des Elements Luft.

Das MarIsh-Ritual Nr. 8 – Seite 217
Die Tänze der Hingabe. Die Tänze der Liebe zum Inneren Kind.

Das MarIsh-Ritual Nr. 9 – Seite 231
Die Wirbeltänze. Die Tänze der Selbstentfaltung.

Das MarIsh-Ritual Nr. 10 – Seite 243
Die Delphintänze. Die Tänze des Selbstausdrucks.

Das MarIsh-Ritual Nr. 11 – Seite 255
Die Isis-Tänze. Die Tänze unserer Verbindung zur Quelle.

Das MarIsh-Ritual Nr. 12 – Seite 267
Die Schlangentänze. Die Tänze des Regenbogens.

Das MarIsh-Ritual Nr. 13 – Seite 279
Die Tänze der eigenen Ganzheit.

4 Häufig vorkommende Fussbewegungen – Seite 293

5 Die Unterscheidung einzelner, ähnlicher Tänze – Seite 296

6 Die schamanische Heilwirkung der Ritualtänze – Seite 299

7 Die Erweiterung der Fokuserarbeit im MarIsh-Ritual – Seite 304

8 Die drei Stufen des MarIsh-Rituals – Seite 305

Teil IV: Über das MarIsh-Ritual hinaus...

Die Entwicklung eigener Rituale – Seite 309

Tabellen

A Die chakralen Bewusstseinsstufen – Seite 312

B Die psychosomatische Körpersprache – Seite 313

C Die 13 MarIsh-Rituale im Zusammenhang mit den Tabellen A und B –
Seite 314

D Die archetypische Körper- und Bewegungssprache – Seite 316

E Die 77 Tänze der 13 Themen des MarIsh-Rituals – Seite 318

Glossar – Seite 321

Anhang: Die Tücher des MarIsh-Rituals – Seite 329

Dank – Seite 335