

John M. Ortiz

Das Tao der Musik

*Die geheime Macht der Musik —
wie man sie kreativ
einsetzen und nutzen kann*

Aus dem Englischen
von Diane vonWeltzien

O.W. Barth

Inhalt

Einführung.....	13
-----------------	----

Teil I: Medizinisch-praktische Themen

1 Depressive Stimmungen.....	29
2 Schmerz.....	63
3 Selbstachtung.....	73
4 Streß.....	91
5 Wut.....	103
6 Schlaflosigkeit.....	121
7 Kontrolle.....	133
8 Entspannung.....	139

Teil II: Persönliche Themen

9 Erinnerungsvermögen.....	151
10 Zeitplanung.....	157
11 Trauer und Verlust.....	167
12 Wachstum/Veränderung.....	173
13 Aufschieben.....	183
14 Altern.....	193
15 Körperliche Betätigung und Musik.....	209

Teil III: Soziale Themen

16	Verbesserung der Kommunikation.....	227
17	Gesellschaft/Geselligkeit.....	235
18	Beziehungsfragen.....	239
19	Romantische Intimität.....	247
20	Den Geist motivieren.....	269
21	Wie man zuhört: Die Erziehung des Ohrs	279

Teil IV: Spezielle Themen

22	Zentrierung (Stille).....	293
23	Kreativität.....	305
24	<i>Hör</i> und <i>Jetzt</i>	317
25	Loslassen.....	325
26	Sein <i>statt</i> sein wollen.....	339
27	Den Geist reinigen.....	345

Anhang

Anhang A:

Erklärung von Vorstellungen und Begriffen.....	351
Rhythmische Synchronität.....	353
Psychischer Lärm.....	358
Stichwortgeber.....	363
Akustisches Gedächtnis.....	367
Erwartungen.....	370
Warum-Fragen.....	379
Sollte und müßte.....	387

Anhang B:

Techniken	391
Entrainment.....	393
Affirmationen.....	403
Gedanken Einhalt gebieten.....	408
Atmen.....	413
Mantrische Klänge.....	419
Chanting.....	425
Harmonisieren.....	430

Anhang C:

Besondere Themen	435
Die eigene Musikauswahl.....	437
Das Verweilen in der Spirale.....	442
Ihr besonderer Platz.....	450
Innere Führer.....	453
Anmerkungen und weiterführende Literatur.....	459
Bibliographie.....	492
Personen- und Sachregister.....	507