

序 • Djo – Anfang	9
<i>Mimi o sumasu</i> – „Hinhören“...in den japanischen Mythos	10
Klang (On) und Freude (gaku) = Musik (Ongaku)	13
On (Klang)	13
Höhle – Anfang der Klänge	14
Über die Handlung von Uzume	15
Gaku (Freude, Spaß)	16
<i>Asobi no kokoro</i>	19
Asobi – Spiele	19
Kindheit am Meer	20
Raum in der Klinik Tada	20
Suche nach Klängen	21
Musikalisches Spiel mit den Kindern	22
破 • Ha – Ausbrechen	27
<i>Hara</i> – die unsichtbare Mitte des Körpers	28
Kochen als Improvisation	29
Den Bauch lesen und sich dementsprechend verwandeln	31
Die Kunst des körperlichen Ausdrucks – „Rakugo“	32
„Ganz natürlich“ zu werden, bedarf langer Zeit und vieler Mühe ..	34
„Kannon“ – den Klang sehen	35
<i>Ma</i> – Raum dazwischen	38
„Leere in der Mitte“ in der japanischen Mythologie nach Kojiki	40
Sinn für die Mitte	41
Zeit und Raum	42
Empfindung für den Raum	44
Musikraum in einer Einrichtung für Behinderte	44
Ein gemeinsamer Raum, der jederzeit wandelbar ist	45
„Waku“ (Rahmen) und „Ma“ (Zwischenraum)	47
Im Nachglanz – Aus dem Alltag der Insulaner	49
Angleichen, Mitfühlen	50
Skizze 1: Fließen und Anhalten (in einer Psychiatrie)	52
Skizze 2: Vertrauen in das Mitschwingen. Licht aus der Höhle	54

<i>Itschigo Itschie – Einmaligkeit</i>	58
Magma	58
Meine erste Erfahrung mit der Improvisation	59
Stimme	61
Einfach alles annehmen, wie es ist	62
Ein Mensch ist immer ein egozentrisches Wesen	62
In freier Improvisation!	64
„Tai“ und „Yuh“ – nach Seamis „Shikadou“	65
Skizze: Von der Selbsterfahrung mit der Stimme	66
急 • Kyu – Nachklang	69
<i>Mimi o sumasu – in die Natur</i>	70
Der Einfluss der Natur auf die Entwicklung unserer Sinnes- empfindung und Wahrnehmung	70
Seminar in der Natur	72
Stimme – stimmen – Stimmung	72
Musikatelier in Haus Hameren – Arbeit mit den Bewohnern eines Behindertenheims	73
Ruhe – vom ursprünglichen Zustand	77
<i>Ikiru – leben</i>	80
Dialog mit dem Leben	80
Die Schönheit	82
Die Briefe meiner Mutter	86
Die Briefe an meine Mutter	87
Traum	91
<i>Nachwort</i>	93
<i>Geleitwort zur japanischen Ausgabe</i>	99
<i>Resonanzen zur japanischen Ausgabe</i>	105