

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> _____	9
<b>Der »Verlust« des Körpers – seine Ursachen und Folgen</b> _____	12
Unsere körperfeindliche Kultur _____	13
<i>Die »verklemmte« Moral</i> _____	14
<i>Das intellektuelle Übergewicht</i> _____	18
Der Körper »rächt« sich _____	20
<i>Anfälligkeit für Krankheiten</i> _____	21
<i>Verarmung der Gefühlswelt</i> _____	23
<i>Soziale Vereinsamung</i> _____	25
<i>Depressionen – die neue »Volksseuche«</i> _____	27
<b>»Verliere den Kopf – finde den Sinn«</b> _____	30
Die »Renaissance« des Körperbewußtseins _____	31
Sehnsucht nach der Ganzheit _____	33
Körpertherapien – Wege zum Ich _____	35
<b>Einmal täglich den Körper spüren</b> _____	36
Gymnastik und Sport – der einfachste Weg zu neuem Körperbewußtsein _____	37
<i>Richtlinien für das tägliche Gymnastikprogramm</i> _____	40

<i>Übungsbeispiele</i>	41
<i>Richtlinien für das Sportprogramm</i>	45
<i>»Lauf mal wieder!«</i>	48
<i>Aerobic und Stretching – oder »biedere« Gymnastik?</i>	51
<i>Roller-Skating – nicht totzukriegen</i>	52
<i>Das Fahrrad neu entdeckt</i>	53
<i>Auf Schusters Rappen – eine neue Bewegung</i>	57
<b>Eutonie – zurück zur Harmonie</b>	62
<i>Gymnastik gegen Fehlspannungen</i>	62
<i>Den Körper mit Bewußtsein durchdringen</i>	65
<i>Eutonie in der Praxis</i>	66
<i>Übungen für den Hausgebrauch</i>	67
<b>Andere Formen der Bewegungstherapie</b>	77
<i>Körperbewußtsein durch Feldenkrais-Therapie</i>	77
<i>Sich selbst erkennen durch konzentrierte Bewegungstherapie</i>	79
<b>Massagen – »Streicheleinheiten« für Körper und Seele</b>	81
<i>Den Körper bewußt entdecken</i>	82
<i>Einfache Selbstmassage</i>	83
<i>Streichmassage zur Selbsthilfe</i>	86
<i>Bürstenmassage zur Selbsthilfe</i>	87
<i>Partnermassage – der Weg zum »Wir«</i>	89
<i>Die Energie harmonisieren durch asiatische Massagen</i>	93
<i>Akupressur</i>	95
<i>Do-in</i>	111
<i>Shiatsu</i>	113
<i>Reflexzonenmassage am Fuß</i>	114
<b>Den »Körperpanzer« durchbrechen – Übungen zum Einklang von Körper und Seele</b>	117
<i>Orgontherapie löst Energieblockaden</i>	118
<i>Grundlagen der Orgontherapie</i>	118

»Verpanzerungen« der verschiedenen Muskelsegmente _____	119
Orgontherapie in der Praxis _____	121
»Ich bin mein Körper« –	
Durch Bioenergetik zur Ganzheit _____	123
Alexander Lowen und die Bioenergetik _____	123
Die Charaktertypen und ihr Ausdruck im Körper _____	125
Ziele und Anwendungsgebiete der Bioenergetik _____	129
Die praktische Therapiearbeit _____	131
Bioenergetische Übungen zur Selbsthilfe _____	133
Rolfing – Balance für Körper und Seele _____	138
Die Idealthaltung wiedergewinnen _____	138
Beeinflussung des Bindegewebes _____	139
Heilanzeigen und praktische Durchführung der Therapie _____	140
Andere Therapieansätze für neues Körperbewußtsein _____	142
Radix-Gefühlserziehung gegen die Verarmung unserer Gefühlswelt _____	142
Core-Therapie aktiviert Lebensenergie _____	144
Biorelease – die »sanfte« Form der Bioenergetik _____	144
<b>Durch Atmung zur Ganzheit _____</b>	<b>147</b>
Grundlagen der Atemtherapie _____	147
Die hektische Kurzatmung – Symptom des »Körperverlusts« _____	150
Den Atem »spüren« –	
Die Middendorffsche Atemtherapie _____	151
Heilanzeigen und Praxis der Atemtherapie _____	152
Atemübungen zur Selbsthilfe _____	154
Rebirthing – die »Wiedergeburt« durch Atemtherapie _____	156
Verarbeitung des Geburtstraumas _____	156
Ein Gefühl wie »neugeboren« _____	158

<i>Praxis der Rebirthing-Therapie</i> _____	159
<i>Einfache Rebirthing-Atemübungen zur Selbsthilfe</i> _____	160
<b>Joga – die »Versöhnung« von Yin und Yang</b> _____	163
Ursprünge der Jogalehre _____	164
Das Yin-Yang-Prinzip _____	165
Ziele der Joga-Übungen _____	165
Die praktische Arbeit an Körper und Seele _____	166
Joga für den Hausgebrauch _____	168
<b>Sachregister</b> _____	170