

## Inhalt

<i>Arthur Frischkopf</i> Vorwort . . . . .	9
<i>Ursula Schneider-Wohlfart, Elisabeth Risse-Engels, Otto Georg Wack, Rainer Wolf</i> Einleitung . . . . .	11
<i>Ursula Schneider-Wohlfart, Elisabeth Risse-Engels, Otto Georg Wack, Rainer Wolf</i> Zur ganzheitlichen Sichtweise von Mensch, Gesundheit und Krankheit . . . . .	18

### Methoden der Körpererfahrung

#### 1. Meditation und Entspannung in der Bewegung

<i>Matthias Steurich</i> Kum Nye Tiefe Entspannung bei geistiger Wachheit und Vitalität . .	38
<i>Rainer Wolf/Horst Kuhl</i> Tai Chi Chuan Die Bewegung sucht die Ruhe . . . . .	48
<i>Christian Auerbach</i> Qi Gong Die Kunst, die Lebenskräfte zu üben . . . . .	67

<i>Inge Schäfer</i>	
Yoga	
Ein Weg zur Beherrschung des Körpers und Befreiung des Geistes . . . . .	83

## 2. Meditation und Entspannung in der Ruhe

<i>Wolfgang Sattler</i>	
Autogenes Training	
Entspannung durch Vorstellung von Körperempfindun- gen . . . . .	92

<i>Angelika Schilke</i>	
Progressive Entspannung	
Aktiv und gezielt entspannen . . . . .	101

<i>Uwe Neeb</i>	
Zen	
Konzentration – Selbsterfahrung – Selbstverwirkli- chung . . . . .	107

## 3. Körperorientierte Selbsterfahrung

<i>Elke Johansson-Tadken/Bo Johansson-Tadken</i>	
Alexander-Technik	
Alltägliche Bewegungen bewußter wahrnehmen und ver- ändern . . . . .	118

<i>Monika Lange</i>	
Bioenergetik	
Körperarbeit zur Entwicklung der Persönlichkeit . . . . .	129

<i>Detlef Eichhorn/Christa Krawitz</i>	
Eutonie Gerda Alexander	
Ein Weg zum harmonischen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung . . . . .	141
 <i>Peter Schulz</i>	
Die Feldenkrais-Methode	
Bewußtheit durch Bewegung . . . . .	154
 <i>Ulrich Holzapfel</i>	
Hakomi	
Ein Weg zur inneren Achtsamkeit . . . . .	164
 <i>Friederike Platen</i>	
Zilgrei	
Ein Weg zur Überwindung ungünstiger Haltungs- und Bewegungsmuster . . . . .	174

#### 4. Massage

<i>Gerd Ohmstede</i>	
Akupressur	
Massage durch Druck auf bestimmte Körperpunkte . . . .	182
 <i>Christiane Leestmans</i>	
Do In	
Eine meditative Kunst der Selbstmassage . . . . .	191
 <i>Anette Benner</i>	
Fußreflexzonenmassage	
Ein Heilverfahren aus der Naturheilkunde . . . . .	200
 <i>Mario Lemansky</i>	
Shiatsu	
Massage durch Fingerdruck . . . . .	209

## 5. Atemarbeit

*Thorsten-J. Doering*

Atmen

Eine Quelle körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit . . . . . 219

Fremdwörterverzeichnis . . . . . 227

Die Autoren . . . . . 232