

Inhalt

Vorwort	7
A. Phantasiereise als Methode	13
1. Der Begriff Phantasiereise	14
2. Phantasiereisen als Gruppenerfahrung	20
2.1 Die Entspannungsphase	21
2.2 Die Phantasiereise	27
2.3 Die Herausführung aus der Phantasiereise	30
2.4 Die Bewegung und der Tanz als Ausdrucksformen	31
2.5 Das Gespräch in der Gruppe	35
3. Der Raum und die Umgebung	38
4. Der Einsatz von Musik während der Phantasiereise	40
5. Die Symbolik in den Phantasiereisen	45
B. Beispiele	49
I. Tänze, Feste, Rituale	50
1. Eine Ballonfahrt zu einem Sommerfest	50
2. Kreistanz	53
3. Heilungstanz (Brunnen)	56
4. Trommeltanz	59
5. Tanz auf dem Regenbogen	62
6. Tempeltanz	65
7. Tanz mit der linken Hand	68
8. Ich – bin – da	70
9. Indianertanz – Tanz des Guten, um Böses zu verjagen	72
10. Ich tanze mich einmal richtig frei	74
11. Meditatives Tanzritual	76
12. Renaissance-Tanz	79
13. Mein Körper tanzt	82
14. Ein griechischer Abend	85
15. Heilungstanz II	87

16.	Samba	89
17.	Mein Zentrum	91
18.	Ich gehe	93
19.	Gewitter	96
II.	Symbole	99
20.	Das Bild in der Galerie	99
21.	Statue	102
22.	Trolltanz	105
23.	Maskenball	107
24.	Theaterfundus	110
25.	Schmetterlingstanz	113
26.	Clown	116
27.	Eckig – Rund (Hart – Weich, Kräftig – Schwach)	118
28.	Tier	121
29.	Blume	125
30.	Meine Farbe	129
31.	Denkmal	131
III.	Tanz als Ergebnis/Reaktion/Gefühle	135
32.	Mein Schutzengel	135
33.	Reise durch meinen Körper	138
	Literatur	141