

# Inhalt

Einleitung 10

EINSTIMMUNG 17

Der verlassene Tempel 18

Bewußtseins-elemente 30

ALLEINBEHANDLUNG 39

Den Körper wiederentdecken 40  
*Selbstmassage*

Erfahrungen zu Papier bringen 42  
Blick in den Spiegel 43  
Selbstmassage 44

*Atmung und Stimme* 50

Wie atmen Sie eigentlich 52  
»Qualle« 54

Wechselseitiges Atmen durch die  
Nase 56

Chakra-Atmung 57  
Gebrauch der Stimme 58

Erden 62

Wie stark sind Sie geerdet? 64  
Füße und Knöchel 65  
Knie und Beine 66  
Becken und Bauch 69

Sinne 72

Hier und Jetzt 74  
Konzentration 76  
Hören 78  
Tasten 79  
Geschmack und Geruch 80  
Offenheit 81  
Offenes Sehen 81  
Offenes Hören 82  
Selbsteinschätzung 84

Die Erde preisen 86  
*Afrikanischer Tanz*

Elemente des afrikanischen Tanzes 88  
Vorbereitung 90

Der Körper als Wohnung 98  
*T'ai chi*

Grundlagen 100  
T'ai chi beginnen 102  
Meditatives Gehen 103  
Körperhaltung 104  
Wie ein Baum stehen 106  
Baum über dem Abgrund 108  
Hände wie Wolken 109

**Bewußt leben** 112

*Eutonic*

Berührungen nachspüren 114

Der innere Raum 116

Dehnen und Strecken 117

Kontakt 118

Bewegungen »zeichnen« 119

Widerstand 120

Die Knochen erkunden 121

»Transport« und Haltung 122

**Empfindungen erweitern** 124

*Kum Nye*

Grundlagen für die Praxis 126

Spannung auflösen 128

Auflockern 129

Berührung 130

Energie spüren 131

Energien für Körper und Geist 132

Fliegen 133

Interaktion von Körper und Geist 134

Negative Einstellung abbauen 135

**Freies Laufen** 136

Bevor Sie beginnen 138

Aufwärmen 139

Laufen 142

Erdung, Atmung und Meditation 143

Abkühlen 144

**PARTNERÜBUNGEN** 145

**Energien in Einklang bringen** 146

*Aikido*

Kokyu – Einheit mit der Erde 148

Kokyu – Atemkraft 150

Kokyu – Widerstandslosigkeit 152

Kokyu – Übereinstimmung 154

Kokyu – Einheit von Körper und

Geist 156

**Beziehungen** 158

Verletzlichkeit und Vertrauen 160

Aktives Schauen und Zuhören 162

Klare Kommunikation 164

Energie befreien 166

Andere Leben 169

**Berührung und Lust** 170

*Sinnliche Massage*

Sich gegenseitig anstarren 172

Über den Körper sprechen 173

Sinnliche Massage 174

Der liebende Körper 182

**Erwachen** 184

Anhang: Weitere Therapien 186

Register 189

Danksagung 191