

r

RAYMOND ABREZOL
SOPHROLOGIE
DER NEUE WEG
ZU GESUNDEM LEBEN

PANORAMA
VERLAG

CH-9450 Altstätten D-8000 München

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Hubert, Paris.	9
Ein Traum	n
Was ist Sophrologie?	15
ERSTER TEIL	25
<i>Das menschliche Schaf.</i>	25
I. <i>Zurück zu den Ursprüngen.</i>	26
II. <i>Die Hintergründe.</i>	36
a. Die Entstehung der modernen Zivilisation	36
b. Ein entscheidender Zeitabschnitt	36
c. Die Gegensätzlichkeit zwischen Orient und Okzident	37
d. Die Wissenschaften in der westlichen Welt	40
e. Die Industrialisierung.	41
III. <i>Auswirkungen und Konsequenzen.</i>	43
a. Die Vergeudung	44
b. Die Verschmutzung	46
c. Die Verstädterung	49
d. Die Massenmedien.	52
e. Die Institutionen.	52
f. Streß, Aggressivität, Angst, funktionelle Krankheiten	53
g. Das menschliche Herdentriebverhalten	58

IV.	<i>Was braucht der Mensch?.....*</i>	62
	a. Zurück zur Erkenntnis62
	b. Bewußtwerdung64
	c. Eine neue Wahl65
	d. Wiederfinden der wahren Funktion.66
	e. Wiederfinden des Gleichgewichts.66
V.	<i>Mögliche Wege.</i>67
ZWEITERTEIL.73
<i>Das menschliche Antischaf.</i>73
I.	<i>Die Sophrologie.</i>78
II.	<i>Die Eltern.</i>85
	a. DieWahl85
	b. Vor der Empfängnis.88
	1. Suche nach einer Atmosphäre der Harmonie, der Ruhe und Gelassenheit88
	2. Das gegenseitige Kennen88
	3. Angleichung der verschiedenen Entspannungsmethoden	.89
	4. Die Instinkt-Therapie.96
	c. Die Schwangerschaft99
	1. Geburtsvorbereitung durch Sophrologie.100
	2. Hypnosuggestive Methode.103
	3. Die Methode von Read105
	4. Psychoprophylaktische Methode von Velvovski106
	5. Die Methode in der Klinik von Besançon114
	6. Schmerzursachen während der Entbindung118
III.	<i>DieGeburt.</i>125
IV.	<i>Das Kind.</i>137
	a. DieAtmung.142
	b. Beherrschung der Gemütsbewegungen, Herrschaft über den eigenen Körper.147

c. Anregung zur Intuition, Herausbilden der Paradoxie, Anregung zur Kreativität149
d. Ernährung nach bestimmten Regeln151
V. <i>Der Jugendliche</i>152
VI. <i>Der Erwachsene</i>157
VII. <i>Wird der Mensch anders geboren werden?</i>	169
Gedankendes Autors.176
Kurse für medizinische Sophrologie178
Literaturverzeichnis179
Anhang180
Verzeichnis der Schemata197