

Werner Gross

Finde ich meinen
Körper,
so finde ich mich

Die neuen Körper-Therapien

Herderbücherei

Inhalt

Verzeichnis der Übungen	9
Vorbemerkung zu den Übungen.	10
1. Eine Brücke schlagen zwischen Kopf und Bauch	
Die Wiederentdeckung des Körpers.	11
1.1 Auf die Dauer hilft nur Power. - Die Neuen Moden der Körperkultur.	14
Aerobic - Stretching - Roller-Skating - Fahrradfahren - Jogging - Wandern - Bauchtanz - Körpertherapie	
1.2 „Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich verloren" - Verleugnung und Zerstörung der Körperlichkeit.	25
Emotionales Analphabetentum - „Emotionale Pest" - Unheilbar gesund	
2. Befreiung der Seele durch Arbeit am Körper.	34
2.1 Das Tier im Menschen befreien. - Wilhelm Reich und die Orgontherapie.	36
2.2 „Ich habe keinen Körper - ich bin mein Körper" - Bioenergetik von Alexander Löwen.	47
Ziele - Philosophie - Unterschiede - Behandlungs- prinzipien - Energiekonzepte - Verpanzerungen - Charakterstrukturen - Praxis - „Body reading": Die Landkarte der Seele in der Struktur des Körpers - Indikation	
2.3 Der menschliche Organismus als „vegetatives Strö- mungsfeld". - Biorelease von Gerda und Mona Lisa Boyesen.	88

2.4	Core-Therapie.	93
2.5	Radix-Gefühlserziehung.	94
3.	Den Körper ausbalancieren	
	Die strukturelle Integration von Ida Rolf.	97
4.	Nur einen „Knacks“ entfernt vom Wohlfühlen	
	Chiropraktik als Therapieverfahren.	104
5.	Leben ist Bewegung	
	Bewegungstherapieverfahren.	109
5.1	Bewußtheit durch Bewegung - Feldenkrais-Arbeit .	111
5.2	Sich in der Bewegung selbst finden - Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT).	116
5.3	„Wohl-Spannung“ - Eutonie als Therapieform	120
6.	Der erfahrbare Atem.	132
6.1	Die Atemtherapie Ilse Middendorffs.	132
6.2	Sich selbst neu gebären - Rebirthing als Atemthera- piemethode.	141
7.	Heil aus dem Fernen Osten.	149
8.	Andere Therapieansätze.	155

Verzeichnis der Übungen

- 1 Nehmen Sie sich selbst wahr (I)
- 2 Machen Sie sich einen Übungsplan
- 3 Entspannungstraining
- 4 Atemgymnastik
- 5 Energetisieren Sie sich (nach Löwen)
- 6 Erden Sie sich
- 7 Nehmen Sie sich selbst wahr (II)
- 8 Übungen zur Aggressionsabfuhr
- 9 Den Streß loslassen
- 10 Übungen für Wirbelsäule und Gelenke
- 11 Stellen Sie Ihre Verkrampfungen fest!
(nach G. Alexander)
- 12 Erleben Sie Ihre Hände
- 13 Bitte berühren! - Partnermassage
- 14 Atemübungen im Stehen
- 15 Atemübungen im Sitzen
- 16 Atemübungen im Liegen
- 17 Sonnengebet
- 18 Massieren Sie Ihren Kopf und Ihr Gesicht
- 19 Reise durch Ihren Körper