

Antonius Sommer

# Hör auf deinen Körper

Sich selbst  
und den Mitmenschen verstehen

*Ein Programm zur Einübung*

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Einführung. . . . .	7
<b>Den Körper bewußt erleben. . . . .</b>	<b>13</b>
Liegen und Entspannen. . . . .	17
Der Boden. . . . .	21
Räumliche und zeitliche Orientierung. . . . .	26
Atmen und Pulsieren. . . . .	29
Oberflächen-Erfahrungen. . . . .	33
Innenraum-Erfahrungen. . . . .	39
Spannungsregulierung. . . . .	43
Gefühle und Gedanken erleben. . . . .	47
<b>Bewegungen und Haltungen erleben und entdecken. . . . .</b>	<b>49</b>
Bewegungen erspüren. . . . .	49
Durchspüren von Grundhaltungen. . . . .	54
Atmen und Gehen. . . . .	61
Bewegungsschwünge - Schwungbewegungen . . .	63
Behutsamkeit . . . . .	66
Grundbewegungsarten. . . . .	70
Bewegungscharakter. . . . .	81
Bewegungsmitte. . . . .	88

<b>Ausdrücken und Darstellen</b> . . . . .	92
Formen - Symbole - Bilder. . . . .	93
Tiere. . . . .	97
Berufe und Sportarten. . . . .	99
Gefühle - Stimmungen - Absichten. . . . .	101
Pantomimisches - Situatives. . . . .	106
Szenisches Spiel - Bewegungsgeschichten - Bewegungstheater. . . . .	108
Selbst-Besinnung. . . . .	111
 <b>Beobachten - Nachahmen - Einfühlen.</b> . . . . .	 112
Beobachten und Nachahmen. . . . .	113
Nachahmen und Einfühlen. . . . .	118
Selbst-Findung. . . . .	122
Register der Übungen. . . . .	123

## **Zeichenerklärung**

- o** Einzelübung
- 8** Partnerübung
- <8>** Gruppenübung