

Inhalt

Unsere Fotomodelle.....	9
Hinweis.....	10
Vorwort	11
Einleitung	13
Das gesunde Körper selbst.....	13
Ganzheitliche Körperübungen.....	13
Herkunft der ganzheitlichen Übungen.....	14
Abgrenzung der ganzheitlichen Körperübungen	15
Abgrenzung zum Sport.....	15
Abgrenzung zum Fitnessstraining.....	16
Abgrenzung zur Gymnastik.....	16
Abgrenzung zum Yoga.....	17
Ganzheitliche Körperarbeit als Annäherung an unsere biologisch vorgesehene Lebensweise	19
TEIL 1: WENN DER MENSCH ALTERT	21
1. Altern: Was bedeutet das eigentlich?	23
1.1 Der biologische Alterungsprozess.....	23
1.2 Der kulturell und gesellschaftlich bedingte Alterungsprozess.....	24
1.3 Der persönliche Alterungsprozess.....	25
2. Das gibt es nur jetzt: Alter als Entwicklungschance	27
2.1 Gelassenheit durch Überblick.....	27
2.2 Senatoren, ruhende Pole und Felsen in der Brandung: Würde, Weisheit und Respekt erfahren.....	28
3. Glaubenssatsarbeit mit Körperückbindung	29
3.1 Die Anleitungliste.....	30
3.2 Die Anleitung.....	30
3.3 Das konkrete Beispiel: Frau Baumann und die redselige Nachbarin.....	32

4. Ohne Körper kein Alter und kein Leben	35
4.1 Der Körper als Ausdrucksmittel der Persönlichkeit.....	35
4.2 Der Körper als Gedächtnisspeicher und Denk-Instrument	37
4.3 Der Körper als spirituelles Fahrzeug.....	40
TEIL 2: ÜBUNGEN	45
5. Körper, Geist und Seele vitalisieren: So wirkt ganzheitliche Körperarbeit ..	47
5.1 Pulsation und Rhythmen.....	47
5.2 Die Symphonie des Lebens	47
5.3 Der Lebensstrom	47
5.4 Biologische Zyklen	48
5.5 Die Kurve kriegen	49
5.6 Das Alter zeigt die Kindheit	51
5.7 Erlebenstiefe und Steuerung.....	55
6. Das muss und das darf nicht: Worauf in der Körperarbeit für ältere und alte Menschen zu achten ist	57
6.1 Gesellschaft wirkt motivierend!	58
7. Die Regeln zum Übungsablauf	61
7.1 Körperliche Verfassung	61
7.2 Innere Haltung	61
7.3 Hilfsmittel.....	62
7.4 Auswahl der Übungen.....	62
7.5 Übungszeitgestaltung	62
7.6 Bereiche der Selbstwahrnehmung	64
7.7 Der Übungsraum.....	65
7.8 Kleidung.....	65
7.9 Achtsamkeit und Disziplin	65
7.10 Kein Nachfedern!	66
7.11 Vibrationen.....	66
7.12 Tempo.....	66
7.13 Fließende Übergänge	66
7.14 Die Atemtechnik.....	67
7.15 Kopfhaltung.....	68
7.16 Aufwärmen.....	68

7.17	Achtsamkeit.....	68
7.18	Was heißt „schulterbreit“?.....	68
7.19	Was ist „ein Atemzyklus“?	69
7.20	Was bedeutet „das Becken nach hinten kippen oder drehen“?.....	69
7.21	Töne zulassen	70
7.22	Jellyfish-Übungen.....	70
8.	Einzelübungen	71
8.1	Warm-ups.....	71
8.2	Basis-Übungen.....	74
8.3	Der Grund zum Leben: Erdungsübungen	77
8.4	Dehnen und Beweglichkeit	92
8.5	Übungen auf dem schrägen Brett	112
8.6	Stimme, Hals und Kiefer	117
8.7	Emotionen ausdrücken.....	120
8.8	In guten Händen sein: Selbstberührung.....	126
8.9	In guten Händen sein: Selbstmassagen	127
8.10	Stärkung und Trost	130
8.11	Unterschiede wahrnehmen: Orientierung, Integration und Auswertung...	133
8.12	Übungen für bewegungsbeeinträchtigte Menschen	137
9.	Partnerübungen	141
9.1	Kontakt, Nähe- und Distanzregulierung.....	142
9.2	Einander stärken	145
9.3	Kontakte gestalten	153
9.4	Ausdruckskraft	155
9.5	Selbstbehauptung	158
9.6	Berührend: Partnerberührungen und Partnermassagen	163
10.	Gruppenübungen und Gruppenspiele	177
10.1	Miteinander warm werden	178
10.2	Einander kennenlernen	180
10.3	Einander wahrnehmen.....	183
10.4	Den Spielraum erweitern.....	185
10.5	Vertrauen entwickeln.....	190

TEIL 3: ÜBUNGSPROGRAMME UND ÜBUNGSSEQUENZEN	197
11. Empfehlungen für Übungsprogramme	198
11.1 Kleines Morgenprogramm zur Erhaltung der Kräfte	198
11.2 Großes Morgenprogramm zur Pflege der Vitalität	199
11.3 Vitalisieren bei allgemeiner Müdigkeit und Erschöpfung	200
11.4 Neuer Mut bei Lustlosigkeit und depressiver Verstimmung	201
11.5 Körperspaziergänge bei Symptomen und Erkrankungen	202
11.6 Wieder geschmeidig werden bei Versteifung	203
11.7 Kontakt aufnehmen: Spielerische Übungen gegen die Einsamkeit	204
11.8 Das kreative innere Spielkind hervorlocken	205
11.9 So nicht! Übungen zur Abgrenzung, Selbstbewahrung und Selbstdurchsetzung	206
11.10 Erfolgreich um Hilfe bitten	208
11.11 An was es sich lohnt zu denken: Der Körper als Erinnerungshilfe	209
11.12 Geduld, Geduld: Übungen, um ein beliebter Gesprächspartner zu werden	210
11.13 Die eigene Weisheit weitergeben: Ratschläge? Ja bitte, aber richtig!	211
11.14 Körpermeditation für die Lebensbilanz	213
11.15 Körpermeditation für noch offene Lebenswünsche	213
11.16 Körpermeditation für Lebenssinn und spirituelle Öffnung	214
11.17 Körpermeditation für die Beschäftigung mit dem Sterben und dem Jenseits	215
Literatur	217
Dank	219