

# Inhalt

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

<b>4. Ohne Körper kein Alter und kein Leben</b> .....	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
<b>TEIL 2: ÜBUNGEN</b> .....	45
<b>5. Körper, Geist und Seele vitalisieren: So wirkt ganzheitliche Körperarbeit ..</b>	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
<b>6. Das muss und das darf nicht: Worauf in der Körperarbeit für ältere und alte Menschen zu achten ist</b> .....	57
6.1 Gesellschaft wirkt motivierend! .....	58
<b>7. Die Regeln zum Übungsablauf</b> .....	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
<b>8.</b>	<b>Einzelübungen</b> .....	<b>71</b>
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
<b>9.</b>	<b>Partnerübungen</b> .....	<b>141</b>
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
<b>10.</b>	<b>Gruppenübungen und Gruppenspiele</b> .....	<b>177</b>
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

<b>TEIL 3: ÜBUNGSPROGRAMME UND ÜBUNGSSEQUENZEN</b> .....	197
<b>11. Empfehlungen für Übungsprogramme</b> .....	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