



**Charles Brooks**  
**Erleben durch die Sinne**

Erschienen am 01.01.1995  
232 Seiten, kartoniert  
Format: 14.0 x 21.5 cm  
ISBN: 978-3-87387-173-1

Charles Brooks

## Erleben durch die Sinne

Der Begriff "sensory awareness" (bewusstes Spüren) wurde zuerst von Charlotte Selver geprägt als eine Bezeichnung für die Arbeit, die sie seit 1938 auf der Grundlage der Methoden von Elsa Gindler in den USA entwickelt hat. In den vierziger Jahren hat Fritz Perls mit ihr zusammen intensive Studien betrieben und zahlreiche Elemente in seine Gestalttherapie übernommen. Alan Watts beschrieb dieses Verfahren als "angewandtes Zen". Mit diesem Buch legt ihr Mann und Mitarbeiter Charles Brooks eine anschauliche Beschreibung der Sensory Awareness vor. Er stellt Methoden dar, die vielfältig vernachlässigte und abgestumpfte sinnshafte Erfahrung und die verbreitete Entfremdung vom eigenen Leib anzugehen. Die grundlegenden Funktionen wie Sitzen, Stehen, Liegen, Atmen werden dabei in den Vordergrund gestellt. Er beschreibt damit hervorragende therapeutische und präventive Maßnahmen, die für die Praxis von Therapeuten, Psychologen und Pädagogen unmittelbar relevant werden können.

## Biografien

### Charles Brooks

Charles V.W. Brooks, gest. 1991, war früher in Design und Holzbearbeitung tätig. Seit 1963 war er gemeinsam mit seiner Frau Charlotte Selver Lehrer der Sensory Awareness.

## Pressestimmen

"Die Erkenntnis und die Wahrheit dieses Buches liegen in seiner Einfachheit. Gemeint ist die Einfachheit der Arbeit am Körper, wie sie hier vorgestellt wird: Ohne jedes Zwingen, ohne jede Künstlichkeit und ohne irgendwelche Hilfsmittel. Gemeint ist aber auch die Einfachheit der Sprache, diesmal im positiven Sinne amerikanisch praktisch und gut übersetzt von Charlotte Selver. Unaufdringlich zeigt der Autor, wie wenig wir unseren Körper erleben. Dem soll die Methode der Sensory Awareness entgegenwirken." - **Integrative Therapie**