

Inhaltsverzeichnis

Vorwort I

Vorwort II

Einführung in *Zapchen Somatics*

Wie man dieses Buch gebraucht

Warum man dieses Buch gebrauchen kann

Wie man das Üben überlebt

Warum diese Überlebenshinweise

Zurück zum Wohlbefinden – Basisübungen

1. Gähnen
2. Nickerchen
3. Schaukeln
4. Wippen
5. Seufzen
6. Summen
7. Hocken
8. Sich strecken
9. Aufstehen und Hinlegen
10. Komisch Sprechen
11. Backe, Backe Kuchen
12. Lachen
13. Hüpfen
14. Pferdeschnauben
15. Spielerisches Würgen
16. Choo Choo Stampfen

Schritte ab der Mitte des Weges

17. Eierlege-Atmen
18. Schlürf-Atmen
19. Verdichtungs-Atmen
20. Langsames Augenrollen
21. Langsames Kopffrollen
22. Ruppig sprechen
23. Die Last der Welt ablegen
24. Truthahnflattern
25. Erwachsenes Wippen
26. Erwachsenes Summen

Fortgeschrittene Übungen zum Wohlbefinden

27. Erwachsenes Schaukeln (*alignment*)
28. Den Zentralkanal streicheln
29. AH sagen
30. Herz-Vasen-Atmung
31. Mutuality
32. Präsenz berührt Präsenz
33. Das Herz ruht im Nest

Ein ungewöhnlicher Vorschlag

Wie man weitermachen kann

Warum man weitermachen soll

Anhang A

Anhang B