

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	S. 7
EMPFEHLENSWERTE LITERATUR	S. 8

TEIL I

THEORETISCHE UND PRAKTISCHE GRUNDLAGEN DER TIEFEN KÖRPERARBEIT

Kap. 1: TIEFE KÖRPERARBEIT UND GANZHEITLICHER WANDEL	S. 14
Kap. 2: EINEN ANFANG FINDEN Der erste Kontakt; Körperlesen; Aufbau einer Sitzung; Tiefe Arbeit an den Grundstrukturen; Abschließende Arbeit mit feiner Energie	S. 18
Kap. 3: BEFREIUNG UND AUSDRUCK DER GEFÜHLE DURCH "GESTALT"- ARBEIT Befreiung vom Panzer; Bewußtsein aus der Sicht von Gestalt und Zen ; Gestalt-Techniken bei der tiefen Körperarbeit	S. 29
Kap. 4: ATEM UND ENERGIEFLUß Bioenergetische und Reichianische Übungen; Spontanes Atmen; Übungen für einen ganzheitlichen Energiefluß	S. 34
Kap. 5: BEWEGUNGSBEWUßTSEIN Vorbereitende Orientierung auf Bewegungsübungen	S. 44
Kap. 6: ARBEIT MIT KERN UND SCHALE Die Entwicklung von Kern und Schale; Freies Fließen zwischen Innen und Außen; Techniken für die Lockerung und Reorganisierung der Faszie	S. 50
Kap. 7: FEINE ENERGIE UND DIE FÜNF ELEMENTE Raum und Zeit geben; Einfache verbale Unterstützung und Führung; Einige Systeme feiner Energie; Die Fünf-Elemente-Lehre: Akupressurpunkte für die Sitzungen	S. 61
Kap. 8: PERSÖNLICHKEITSTYPEN UND DIE GRENZEN DER VERÄNDERUNG Orientierung ohne Klassifizierung; Expansive Typen; Kontrahierte Typen; Unstabile Typen; Ausgeglichenere Typen	S. 73

TEIL II

DER P. I. - PROZESS IN 10 SITZUNGEN. ARBEITSTECHNISCHE ANLEITUNG

Phase I:	EINLEITENDE ÖFFNUNG DER PANZERUNG	S. 86
	Sitzung 1 : Obere Körperhälfte	S. 96
	Sitzung 2: Untere Körperhälfte	S. 109
Phase II:	LÄNGSTDEHNUNG DES RUMPFES	S. 119
	Sitzung 3: Seitlicher Rumpf	S. 127
Phase III:	BEFREIUNG DES BECKENS	S. 133
	Sitzung 4: Beckenboden	S. 141
	Sitzung 5: Vorderes oberes Becken	S. 151
	Sitzung 6: Rückseite des Beckens	S. 161
Phase IV:	BEFREIUNG VON KOPF UND HALS	S. 180
	Sitzung 7: Kopf und Hals	S. 183
Phase V:	INTEGRATION	S. 193
	Sitzung 8 & 9: Obere und untere Körperhälfte	S. 200
	Sitzung 10: Feinabstimmung der Gesamtstruktur	S. 214
ANHANG:	BEGLEITENDES TAGEBUCH ZU DEN 10 SITZUNGEN	S. 216