

Inhalt

Geleitwort	7
Dank	9
Vorwort	10
1 Embodiment, Ideomotorik und Körpertrance	13
2 Atem-Rhythmisierung oder Wie man die Atmung in Fluss bringt	17
3 Die Dynamische Relaxation nach Caycedo	22
3.1 Erster Grad	26
3.1.1 Übungsbeginn	27
3.1.2 Atemübungen	29
3.1.3 Konzentrationsübungen	35
3.1.4 Lockerungsübungen	39
3.1.5 Übungssequenzen	45
3.2 Zweiter Grad	46
3.2.1 Vorstellungsübungen	48
3.2.2 Körperwahrnehmungsübungen	49
3.2.3 Sinneswahrnehmungsübungen	51
3.3 Dritter Grad	55
3.3.1 Sitz- und Gehmeditation	56
3.3.2 Sitz- und Stehmeditation	58
3.4 Vierter Grad	59
4 Das Psychomotorische Autogene Training nach Abrezol und Dumont	64
Lockernde Dehnübungen im Stehen	66
Lockernde Dehnübungen im Sitzen	67
Atemübung im Liegen	68
Körperreise	68
Modifizierte AT-Übung	68
Übungsabschluss und Reaktivierung	70
Entspannungstiefe	70
Vergleich zwischen TRAM und AT	70

5	Die Aktive Tonusregulation nach Stokvis	73
	<i>Übungshaltung und -induktion</i>	<i>74</i>
	<i>Suggestive Muskelentspannung</i>	<i>75</i>
	<i>Mentale Umschaltung</i>	<i>75</i>
	<i>Suggestive Symptomneutralisierung</i>	<i>75</i>
	<i>Reaktivierung</i>	<i>76</i>
	<i>Komplementäre Atemübungen</i>	<i>76</i>
	<i>Übungsanleitung</i>	<i>76</i>
6	Kurzformen: Entspannung im Handumdrehen	80
	<i>Ampelübung</i>	<i>80</i>
	<i>Dynamisch-autogenes Kurztraining</i>	<i>81</i>
	<i>Schnellaktive Tonusregulation</i>	<i>81</i>
7	Exkurs: Suggestive und imaginative Varianten der Progressiven Relaxation	83
	<i>Suggestionsgestützte PR</i>	<i>85</i>
	<i>Imaginative PR</i>	<i>87</i>
	Nachwort	92
	Anhang	94
	Verzeichnis der Abbildungen	98
	Literatur	99
	Über den Autor	103