

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einführung	11
1.1 Was ist Body Reading?	11
1.2 Bewegungsökonomie und Ausdrucksharmonie	13
1.3 Fähigkeiten beim Body Reading	14
1.4 Was ist Ihr Ziel?	15
1.5 Inhalt	16
2 Körperliche Grundlagen	17
2.1 Wahrnehmungsfelder	17
2.2 Das Bild meines Körpers (Übung)	19
2.3 Becken	25
2.3.1 „Beckenrolle“ (Übung)	25
2.3.2 Beckenorganisation	28
2.3.3 Beckenbeobachtung	30
2.3.4 Body Reading des Beckens	30
3 Grundlagen des Body Readings	33
3.1 Body Reading als Wissenschaft	33
3.1.1 Basisprinzipien	34
3.2 Body Reading ist nicht Body Language	37
3.2.1 Lernen und Verstehen	37
3.2.2 Erfahren durch Erleben	38
3.2.3 Die Energie im Körper (Übung)	39
3.3 Warum das Erleben so wichtig ist	43
3.3.1 Die Organisation des Nervensystems	44

3.4	Spiegeln	45
3.4.1	Das Gehen spiegeln (Übung)	46
3.5	Geschichte des Body Readings	48
3.5.1	Der Verlust	48
3.5.2	Die Mehrabian-Studie	52
3.6	Der umfassende Körper	54
3.6.1	Der Körper folgt Empfindungen, Gefühlen und Gedanken	54
3.6.2	Der Körper folgt – der Körper führt	56
3.7	Body-Reading-Methoden	58
3.7.1	Bilder spiegeln (Übung)	60
3.7.2	Drei Arten zu lesen	61
3.7.3	Auditives Body Reading	62
3.7.4	Visuelles Body Reading	67
3.7.5	Die drei Ebenen des Körpers (Übung)	72
3.7.6	Kinästhetisches Body Reading	74
3.8	Die Intuition beginnt	77
4	Körperanalyse	79
4.1	Die Füße (Sprunggelenke)	79
4.2	Knie	84
4.3	Beine	86
4.4	Rumpf	89
4.5	Beckenboden (Geschlechtsorgane) und Gesäß	94
4.5.1	Beckenboden	94
4.5.2	Gesäß	95
4.6	Brustkorb	98
4.7	Schultern	100
4.8	Arme, Hände und Finger	105
4.9	Hals und Nacken	108
4.10	Kopf	112
4.11	Kiefer	116
4.12	Gesicht	120
4.13	Gesamtüberblick	123

5	Die Muskulatur	127
5.1	Bedeutung der Muskulatur	127
5.1.1	Rumpfmuskulatur	127
5.1.2	Muskelreflexe	130
5.1.3	Muskelblockaden	131
5.2	Wilhelm Reich	132

6	Ergänzungen	137
6.1	Scanning	137
6.2	Behinderungen	137
6.3	Die Atemformen	138
6.4	Therapie	139
6.5	Fallbeispiel	140

Anhang	153
Zeichnungen	153
Literatur	161
Über den Autor	163
Sachwortverzeichnis	165