

Inhalt

Einführung

Kapitel 1 Annäherungen an das Thema

Körper•Bewusst•Sein

Der Körper

Das Bewusstsein

Das Sein

Körperentfremdung

Sich selbst (nicht) spüren können

Wir selbst können uns wandeln

Alles beginnt mit einer Absicht

Kapitel 2 Anspannung und Entspannung

Unsere inneren Spannungen

Die Auswirkungen von Anspannung und Entspannung

Entspannung will das Bewusstsein zu sehr entspannen

Anspannung will das Bewusstsein zu sehr anspannen

„Entspannung“ in der Anspannung

„Anspannung“ in der Entspannung

Kapitel 3 Die ersten Schritte zur Veränderung

Körperbewusstsein – ein wissenschaftlicher Exkurs

Die Symbolfunktion des Körpers

Das Problem der Körperdistanzierung

Unser Körper als Lehrmeister

Der neurowissenschaftliche Zugang zur Körperebene

Die Atmung

Die Atemprüfung

Wie wir unsere Atmung bewusst steuern können

Die Weisheit unseres Körpers

Körper und Geist bilden eine Einheit, funktionieren aber verschieden

Was uns stärkt

Kapitel 4 Die körperliche Praxis

Die ersten Übungen

Die Körperebene der Übungen

Die Bewusstseinssebene der Übungen

Die Atembeobachtung verbindet Geist und Körper

Anfangsentspannung

Aufrechtes Sitzen

Weitere Übungen auf dem Stuhl

Weitere Übungen ohne Stuhl

Endentspannung im Liegen

Mikropausen

Kapitel 5 Vom Körperlichen zum Geistigen

Geistige Ruhe trotz äußerer Belastungen

Im Auge des Sturms verweilen

Negatives mindern und Positives fördern

Von der Theorie zur Praxis

Körper•Bewusst•Sein

Körperhaltung = Geisteshaltung

In den Strom treten

Der Übungsplan

Die fünf Aspekte des Übungsplans

Sekunden-Yoga

Die Frage nach dem Lebenssinn

Spiritualität

Anhang Literatur

Über die Autoren

Veröffentlichungen der Autoren