

Irmhild Liebau

Neue Lebensenergie

Ein körperorientiertes Übungsprogramm für 28 Tage



Psychosozial-Verlag

Irmhild Liebau
Neue Lebensenergie

verstehen lernen

Irmhild Liebau

Neue Lebensenergie

**Ein körperorientiertes Übungsprogramm
für 28 Tage**

Psychosozial-Verlag

Dieses Übungsbuch bietet ein Selbsthilfeprogramm für neue Lebensenergie in 28 Tagen an. Die hierin enthaltenen Körperübungen, theoretischen Informationen und Fallbeispiele können Ihnen helfen, mehr Energie, Wohlergehen, Gesundheit für Körper und Seele zu erlangen. Dafür tragen Sie selbst die volle Verantwortung. Das

Buch kann und will keine (körper-)psychotherapeutische oder medizinische Behandlung ersetzen, kann sie aber hervorragend und unterstützend begleiten. Autorin und Verlag sind in keinsten Weise für mögliche negative Auswirkungen verantwortlich oder haftbar zu machen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

E-Book-Ausgabe 2017

© der Originalausgabe 2017 Psychosozial-Verlag

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche

Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: »Couple or friends jumping on the beach at sunset«

© Antonioguillen/Fotolia.com

Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN Print-Ausgabe: 978-3-8379-2682-8

ISBN E-Book-PDF: 978-3-8379-7307-5

Inhalt

Einstimmung und »Gebrauchsanweisung« zum Übungsbuch 13

Teil 1 • Der Körper als Ressource 19

Arbeiten mit der eigenen Persönlichkeit

Tag 1 • Ankommen im eigenen Körper 19

1. Übungen im Sitzen zur Selbst- und Körperwahrnehmung 18
2. Übungen zur Vertiefung der Atmung
und Verbesserung der Körperhaltung im Sitzen 22
3. Übungen im Stehen: Zum guten Stand 25
4. Bewusstes Gehen durch den Raum als Ressource 29

 Theorie 1: Hintergrundinformationen
zur Bioenergetischen Analyse (BA) 30

 Theorie 2: Neuere Weiterentwicklungen innerhalb
der Bioenergetischen Analyse 32

Tag 2 • Zuwendung zum Körper als Kraftquelle 37

1. Übung im Liegen: Inneres Lächeln 37
2. Übungen im Sitzen und Liegen zur Körperwahrnehmung:
Positiver Körperfokus und Zuwendung zum eigenen Körper 38
3. Übungen im Liegen: Eigene Kraftquellen und eigener Wohlfühlort 40

4. Übungen im Liegen zur Unterstützung der eigenen Kraftquellen	43
■ Theorie 3: Der positive Fokus: auf sich, den Körper, das Leben	49
Tag 3 • Übungen für Erdung, Verwurzelung und besseren Stand	54
1. Übungen im Stehen für Füße, Beine und einen guten Stand	54
2. Übungen im Gehen für die gute Erdung	56
3. Übungen im Liegen für die gute Erdung	58
4. Übungen im Liegen für Erdung und Atmung	58
■ Theorie 4: Körper und Seele in der BA	60
Tag 4 • Bodenkontakt – Halten und Gehaltenwerden – Nähe und Distanz	64
1. Übungen im Stehen für die Gelenke	64
2. Dehnende Übungen	66
3. Abgrenzende, kräftigende Übungen	67
4. Übungen im Liegen und Arbeit mit dem bioenergetischen Würfel	68
○ Fallbeispiel 1: Sich im Körper erleben	71
Tag 5 • Aufrichten und Sich-Beugen	75
■ Theorie 5: Körper und eigene Persönlichkeit	76
1. Übungen im Stehen zur Aufrichtung und Vertiefung der Atmung	76
2. Ausdrucksübungen im Stehen	79
3. Übungen im Liegen für die Entlastung des Rückens	81
4. Eigenarbeit	84
■ Theorie 6: Die Integration von Körper und Seele – körperseelisches Verstehen und Weitergehen	85
Tag 6 • Selbsta Ausdruck und Selbstzuwendung	89
1. Ausdrucksübungen im Stehen	89
■ Theorie 7: Verbindung der Körperübungen zu den Charakterstrukturanteilen	90
2. Arbeit am bioenergetischen Würfel	89
3. Übung im Körperlesen vor dem Spiegel, zu zweit oder mehreren	92
■ Theorie 8: Zur Methode des Körperlesens	93

4. Selbstzuwendung im Liegen	95
○ Fallbeispiel 2: Vom Reden zur Erfahrung des Körpers als Ressource	99
Tag 7 • Selbstausdruck und Ausdruck von Kraft, Energie und Lebendigkeit	102
1. Trommeltanz	102
2. Kraft- und Energiearbeit am Würfel	106
3. Zuwendung zum Körper im Stehen	107
4. Dehnungsübungen im Liegen	108
■ Theorie 9: Das Summen	110
○ Fallbeispiel 3: Die eigene Kraft erleben	112
Tag 8 • Körperübungen zum Sich-Erleben als Frau bzw. Mann	114
■ Theorie 10: Verbindung der Körperübungen zu den Charakterstrukturanteilen	114
1. Arbeit mit Tennisbällen	115
2. Übungen im Stehen für Gelenke und Becken	118
3. Übungen im Liegen für Becken und Unterleib	121
4. Übungen im Stehen – mit etwa gleich großen Paaren oder allein	125
Tag 9 • Die eigene Lebendigkeit als Frau oder Mann	127
1. Eigenarbeit	127
2. Trommeltanz	128
3. Übungen im Stehen zum Selbstausdruck	129
4. Übungen im Liegen: Körperdialog zum eigenen Frau- bzw. Mann-Sein	130
○ Fallbeispiel 4: Sich als lebendige Frau erleben	132
Tag 10 • Freude an der eigenen Weiblichkeit bzw. Männlichkeit	134
1. Übungen im Stehen zum weiblichen bzw. männlichen Selbstausdruck	134
2. Übungen im Liegen zur Vertiefung der Wahrnehmung des eigenen Frau- bzw. Mann-Seins	136

3. Übungen im Stehen: Sich als Frau bzw. Mann erleben	137
4. Eigenarbeit	138
Tag 11 • Eigene Ressourcen fördern	138
1. Trommeltanz	138
2. Übung im Sitzen: Positives Fokussieren	139
 Theorie 11: Zum Hintergrund des positiven Wahrnehmungsfokus	141
3. Übungen im Liegen: Inneres Lächeln	142
4. Transformation von Problemen	144
Tag 12 • Den eigenen Körper als Ressource erleben	145
1. Eigenarbeit	145
2. Übungen im Sitzen für die Gelenke, für Dehnung und Atmung	145
3. Übungen im Liegen: Der innere Kraft- und Wohlfühlort	147
4. Übungen im Stehen, um den Körper als Ressource zu erleben	151
Tag 13 • Selbst gewählte Körperübungen	153
Tag 14 • Sich freinehmen und feiern	153
 Teil 2 • Neue Lebensenergie entfalten	155
Mit Leib und Seele leben und arbeiten	
 Tag 15 • Körperwahrnehmung	156
1. Übungen im Sitzen	156
2. Übungen im Stehen und Gehen	161
3. Übungen im Sitzen und Liegen	163
4. Übungen im Stehen und Gehen	165
 Theorie 12: Die bioenergetischen Grundprinzipien Erdung und Atmung	166
Tag 16 • Boden- und Körperkontakt	169
1. Übungen für die Erdung	169
2. Übungen für die Atmung	172

3. Übungen zur weiteren guten Verwurzelung im Stehen und Liegen	174
4. Übungen im Sitzen oder Liegen	178
Tag 17 • Übungen für neue Lebensenergie	180
1. Übungen im Stehen und Baum-Imagination	180
2. Fußmassage mit Duftöl	181
3. Krafträuber und -geber	182
4. Übungen im Liegen und im Stehen	184
○ Fallbeispiel 5: Neue Lebensenergie durch Erdung und Atmung für eine depressive Klientin	185
Tag 18 • Erdung und Atmung	187
1. Übungen im Stehen und Trommeltanz	187
2. Flummi-Arbeit	189
3. TRE-Übungen 1, 2 und 7	190
■ Theorie 13: Die TRE – Trauma/Tension Releasing Exercises	190
4. Übungen im Liegen	192
■ Theorie 14: Körperliche Wahrnehmungsfokussierung und Körperarbeit als Ressourcen	194
Tag 19 • Erdung und Atmung als Grundlage für neue Lebensenergie	196
1. Übungen im Stehen	196
2. TRE-Übungen 3 und 4	198
3. TRE-Übungen 5 und 6	199
4. Übungen im Stehen zu zweit oder allein	201
○ Fallbeispiel 6: Neue Lebensenergie durch Bewegung und Ausdruck für eine depressive Klientin	202
Tag 20 • Bewegungs- und Ausdrucksübungen	203
1. Übungen im Stehen	203
2. Übungen im Gehen	205
3. Den Atem unterstützende Übungen	206

4. Übungen im Liegen	206
■ Theorie 15: Die bioenergetischen Grundprinzipien Bewegung und Ausdruck	207
Tag 21 • Bewegungs- und Ausdrucksübungen als Grundlage für neue Lebensenergie	211
1. Übungen im Stehen: TRE-Übungen 1, 2, 4 und 6	211
2. Übungen im Stehen zu zweit oder allein	211
3. Übungen im Liegen	212
4. Eigenarbeit	213
Tag 22 • Lebensenergie und Lebendigkeit	213
1. Trommeltanz	213
2. TRE-Übungen 1, 2 und 7	214
3. Übungen im Liegen	214
4. Übungen im Stehen	216
○ Fallbeispiel 7: Lebendiges Mann-Sein	217
Tag 23 • Sich im Körper lebendig erleben	219
1. TRE-Übungen 4, 5 und 6	219
2. Übung im Liegen: Positives Körper-Fokussieren	219
3. Übungen im Liegen: Lebendiges Frau- bzw. Mann-Sein	221
4. Übungen im Stehen: Der eigene Stand als Frau bzw. Mann	223
■ Theorie 16: Körperliche Wahrnehmungsfokussierung und Körperarbeit	224
Tag 24 • Neue Lebensenergie entfalten	226
1. Trommeltanz	226
2. Übungen im Stehen	227
3. Übungen im Liegen	228

	Inhalt
4. Inneres Lächeln	231
■ Theorie 17: Die bioenergetischen Grundprinzipien als Ressourcen und Energiequellen	232
Tag 25 • Der Körper als Ressource und Energiequelle	235
1. Eigenarbeit	235
2. Übungen im Stehen: Körperbilanz und Flummi-Arbeit	235
3. Energie-Übungen im Liegen	236
■ Theorie 18: Unterstützungsaufgaben für den Körper als Energiequelle	238
4. Körperdialog im Liegen	241
Tag 26 • Energieübungen im Stehen	242
1. TRE-Übungen 1, 2 und 3	242
2. TRE-Übungen 4, 5 und 6	243
3. Übungen zum bewussten Stand als Frau bzw. Mann	243
4. Körperwahrnehmung und Verankerung des Selbstausdrucks	244
○ Fallbeispiel 8: Neue Lebensenergie, Lebendigkeit als Frau	247
Tag 27 • Eigenarbeit	249
Tag 28 • Sich frei nehmen und feiern	250
Literatur	253

Einstimmung und »Gebrauchsanweisung« zum Übungsbuch

Sie halten dieses Buch in Ihren Händen, weil Ihnen Ihr körperliches und seelisches Wohlergehen wichtig ist und Sie bereit sind, etwas dafür zu tun, zu investieren. Das ist gut! Auf den eigenen Körper zu achten, achtsam mit der eigenen Seele umzugehen, eine Übungspraxis im Alltag für sich aufzubauen, das ist das A und O, die Grundlage und der Schlüssel für ein gutes Leben – für Wohlgefühl, Lebendigkeit, Energie, Freude und Glück.

Mit diesem Übungsbuch *Neue Lebensenergie. Ein körperorientiertes Übungsprogramm für 28 Tage* können Sie genau die richtigen Schritte in diese Richtung gehen. Es zeigt Ihnen in detailliert beschriebenen, gut nachvollziehbaren und ausgesprochen wirksamen Übungen, wie Sie besser auf sich selbst, Ihren Körper und Ihre Seele achten und sich wahrnehmen können und wie Sie mehr Wohlergehen in allen Bereichen Ihres Lebens und auch Arbeitens erreichen.

Das Übungsbuch gibt Ihnen eine Vielzahl an Körperübungen an die Hand, die sie alle dazu führen werden, Ihren eigenen Körper wieder als Ressource und Kraftquelle zu erleben und neue Lebensenergie für Körper und Seele zu entwickeln. Dies ist in nur 28 Tagen möglich! Durch Übungen, die Ihnen einen positiven Zugang zu Ihrem eigenen Körper, mehr Vitalität und Lebensenergie vermitteln, die Sie Ihren Körper wieder als Ihre größte Ressource erleben lassen, voller Lebendigkeit und Energie. Sie brauchen also nur einen Monat, um sich wieder besser, vitaler, lebendiger, einfach wohler zu fühlen, wenn Sie sich dafür täglich nur eine Stunde Zeit nehmen, um die Übungen zu praktizieren. Das sollte möglich sein.