

# Inhalt

## I Die Grundlagen der Bioenergetik

Einleitung: Was ist die Bioenergetik? 11

1. Vibration und Beweglichkeit 14  
*Übung*

1. *Grundübung zur Vibration und zum Kontakt mit dem Boden* 18

2. Der Kontakt mit dem Boden 19  
*Übungen*

2. *Beugen der Knie* 22

3. *Herauslassen des Bauches* 25

4. *Der Bogen* 26

*Wiederholung von Übung 1*

*Grundübung zur Vibration und zum Kontakt mit dem Boden* 26

3. Atmen 28

*Übungen*

5. *Bauchatmung* 32

A. *Variante: Wiegen d. Beckens* 32

B. *Variante: Ausatmung* 33

6. *Atmen und Vibrier* 33

4. Sexualität 36

*Übungen*

7. *Hüftdrehung* 41

8. *Wölbung des Rückens und Wiegen des Beckens* 42

5. Selbstwertgefühl und Ausdruck der eigenen Persönlichkeit 45

*Übungen*

9. *Treten* 47

10. *Während des Tretens »Nein« sagen* 48

11. *Aufbauen d. Tretvermögens* 48

6. In Kontakt sein 49

*Übung*

12. *Rückwärtsdehnung* 49

7. Warnungen und Ratschläge 54

## II Die Übungen

8. Standardübungen 62

*Übungen*

13. *Grundlegende Orientierungshaltung* 62

14. *Die »Lebensfreude-Dehnung«* 63  
*Aufwärmübungen* 64

15. *Locker Schütteln* 64

16. *Langsames Springen* 64

17. *Seilspringen* 64

18. *Hin- und Herwiegen auf den Füßen* 65

*Stehübungen* 65

19. *Gewicht auf einem Bein mit gebeugtem Knie* 65

- Wiederholung von Übung 4 und 1  
 Der Bogen 67  
 Grundübung zur Vibration und zum Kontakt mit dem Boden 67  
 20. Tiefe Kniebeuge — Hockstellung 67  
 21. Moslemgebet, Rubestellung für 67  
 22. Arbeit mit den Fußgelenken 68 tiefe Atmung 68  
 23. Dehnung des Fußes 70  
 24. Dehnung der Schenkel 70  
 25. Beugen des Fußes — Rückkehr in die Hockstellung 71  
 26. Belastungsübung f. d. Beine 71  
 Wiederholung von Übung 13 73  
 Grundlegende Orientierungshaltung 73  
 27. Lockerschütteln des Beines 74  
 28. Treten mit einem Bein 74  
 29. Übung für die Fußsohlen 75  
 30. Hüpfen aus d. Hockstellung 76  
 31. Der Maultiertritt 76  
 32. Dehnung der Knie- und Oberschenkelmuskeln 76  
 33. Bärengang 77  
 Arbeit an Hüfte und Becken 77  
 Übungen  
 34. Beckenbewegung von Seite zu Seite 78  
 35. Kreisende Beckenbewegung 79  
 36. Beckenbewegung vorwärts und rückwärts 79  
 37. Beckenstoßen 79  
 38. Entenschwänzeln 80  
 Arbeit mit Armen u. Schultern 81  
 Übungen  
 39. Armschwingen 81  
 40. Schwingen beider Arme 82  
 41. Fliegen wie ein Vogel 82  
 42. Schulterrollen 82  
 43. Bleib mir vom Hals! 82  
 44. Nach vorn Boxen 83  
 45. Nach dem Boxen 83  
 46. Faustschütteln 83  
 Arbeit mit Kopf und Nacken 83  
 Übungen  
 47. Nackenstrecken 83  
 48. Nackenmassage 84  
 49. Den Kopf nach vorn schnappen lassen 84  
 50. Kopffrollen 84  
 Übungen im Sitzen 85  
 51. Erden im Sitzen 85  
 52. Entspannung der Tailenmuskulatur 86  
 53. Armdehnung 87  
 54. Handdehnung 87  
 55. Lockerschütteln der Hände 88  
 56. Fingerdehnung 88  
 57. Handgelenkübung 88  
 58. Schulterlockerungsübungen 88  
 a. Schulterzucken 88  
 b. Schulterrollen 88  
 c. Armstrecken 89  
 d. Schulterdehnung 89  
 59. Nackenlockerungsübungen 89  
 60. Strecken d. Nackenmuskeln 89  
 61. Augenübungen 90  
 62. Gesichtsübungen 91  
 a. Kiefer vorstrecken 91  
 b. Kiefer auf- und abbewegen 91  
 c. Kiefer seitwärts bewegen 91  
 d. Zunge herausstrecken 91  
 e. Naserümpfen 91  
 f. Augenbrauen senken u. heben 91  
 g. Mit den Lippen verlangen 91  
 Übungen im Liegen 92  
 63. Grundatmung 92

64. *Vibrationen in den Beinen* 92  
 65. *Lockerung der Fußgelenke* 93  
 66. *Durchbiegen des Rückens* 93  
 67. *Ausgleich des Rückenbogens* 94  
 68. *Beckenfedern* 94  
 69. *Dehnung der Schenkelinnen-  
 seiten* 95

## 9. Ausdrucksübungen 96

### Übungen

70. *Fußtritte aus der Hüfte* 97  
 71. *Nach etwas verlangen* 98  
 72. *Mit den Lippen verlangen* 98  
 73. *Beinschlagen auf das Bett* 99  
 74. *Rhythmisches Beinschlagen* 100  
 75. *Hämmern mit den Armen* 101  
 76. *Tobsuchtsanfall* 101  
 77. *Mit Lippen und Armen ver-  
 langen* 102  
 78. *Fordern* 103  
 79. *Ausdruck von Zorn* 103  
 80. *Gebrauch des Tennisschlä-  
 gers* 104  
 81. *Rhythmisches Schlagen* 105  
 82. *Aggression* 105

## 10. Arbeit mit dem bioenergeti- schen Hocker 108

### Übungen

83. *Über dem Hocker liegen* 109  
*Wiederholung der Übung 1*  
*Grundübung zur Vibration und zum*  
*Kontakt mit dem Boden* 111  
 84. *Verschiedene Stellungen auf dem*  
*bioenergetischen Hocker* 111  
 85. *Dehnung des unteren Rük-  
 kens* 113  
 86. *Beckendehnung* 113

87. *Vom Hocker aus treten* 114  
 88. *Druck auf die Brust* 115

## 11. Sexuelle Übungen 116

### Übungen

89. *Beckenschwung od. -sprung* 117  
 90. *Dehnen und Entspannen der*  
*Innenmuskeln d. Oberschenkels* 118  
 91. *Vibration der innen Schenkel-  
 muskulatur* 119  
 92. *Kreis oder voller Bogen* 119  
 93. *Vorwärtsschwung des Bek-  
 kens* 121  
 94. *Beckenvibration* 122

## 12. Massagetechniken 124

### Übungen

95. *Schulter- und Rückenmas-  
 sage* 126  
 96. *Massage d. Nackenmuskeln* 127  
 97. *Erleichterung bei Verspannungs-  
 kopfschmerzen* 128  
 98. *Massage für den unteren Rük-  
 kens* 128  
 99. *Gesäßmassage* 129  
 100. *Fußmassage in Bauchlage* 130  
 101. *Fußmassage in Rückenlage* 131  
 102. *Rückenspaziergang* 131

## III Aufbau eines Regel- stundenplans

### 13. Übungen zu Hause 137

### 14. Eine Übungsgruppe 140