

Cornelia Hammer

Im Körper zu Hause sein

Mit Zapchen Somatics zu
Leichtigkeit und Wohlbefinden

2019

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	8
Dank	10
Einführung	12
Wozu dieses Buch?	13
Die Quelle	13
Wie üben?	15
Doch noch ein Hinweis	16
1 Sicherheit	17
1.1 Kontakt zum Boden	19
1.2 Mein Raum, meine Grenzen	26
1.3 Das Mangelbewusstsein vertreiben – Zufriedenheit entstehen lassen	39
1.4 Sich mit Vergänglichkeit anfreunden	48
2 Im Körper zu Hause sein	53
2.1 Selbstregulation stärken	53
2.2 Summen	67
<i>Summende Partnerübungen</i>	75
2.3 Wohlwünschen	78
2.4 Heilsames entdecken und zulassen	81
<i>Aus der Stressfalle entkommen</i>	81
<i>Selbsteilungskräfte unterstützen</i>	89
<i>Heilsames in der Krankenbegleitung</i>	93
<i>Heilsames für verfestigte psychische sowie körperliche Strukturen</i>	95
3 Gute Gesellschaft	97
3.1 Verbundenheit erleben	97
3.2 Innerlich verbunden sein	102
4 Sich dem Leben öffnen	106
5 Übungen für das Fortschreiten	111

6 Was ist Zapchen?	119
6.1 Die Wurzeln	119
6.2 Das Üben	122
6.3 Verschiedene Ebenen von Zapchen	123
<i>Das Herzstück von Zapchen</i>	124
6.4 Verschiedene Aspekte von Zapchen	125
<i>Selbstfürsorge</i>	125
<i>Heilsames</i>	125
<i>Psychotherapeutische Implikationen</i>	125
<i>Zapchen in der Arbeit mit Gruppen</i>	130
7 Üben von Zapchen: Tägliche Praxis	131
Wichtige Hinweise	133
<i>Zapchen-Übungen einsetzen, Zapchen-Übungsgruppen anleiten, Zapchen lehren</i>	133
Stimmen zu Zapchen	134
Verzeichnis der Übungen	136
Literatur	140
Über die Autorin	143