

Dr. Raymond Abrezol

# **Vital und gesund mit Sophrologie**

**Ein neuer ganzheitlicher Weg  
zur Alltagsbewältigung**

Deutsche Bearbeitung Dr. med. Irmgard Simma-Kletschka

fip Hüthig Verlag Heidelberg

# Inhalt

Einleitung . . . . .	V
Vorwort zur deutschen Bearbeitung . . . . .	VI
Vorwort des Autors. . . . .	VIII
<b>Einführung: Was ist Sophrologie? . . . . .</b>	<b>.1</b>
<b>1 Die Atmung . . . . .</b>	<b>.7</b>
Nasenatmung . . . . .	7
Bauchatmung . . . . .	8
Energie durch Atmung. . . . .	11
Atmung und Verdauung. . . . .	12
Atmung zur Entspannung. . . . .	13
Reinigung der Nase und Nebenhöhlen . . . . .	16
<b>2 Das Bewußtsein. . . . .</b>	<b>.20</b>
Der sophronische Zustand . . . . .	21
Die Schwelle zum sophronischen Bewußtsein. . . . .	23
Die „Koan“-Meditation. . . . .	25
<b>3 Die Harmonie der Gehirnhälften. . . . .</b>	<b>.27</b>
Die Harmonie. . . . .	27
Erhaltung der Harmonie von Körper-Seele-Geist . . . . .	30
Die beiden Gehirnhälften. . . . .	33
<b>4 Der Streß. . . . .</b>	<b>.39</b>
Gesunder Streß. . . . .	39
Überstimulierung durch Streß . . . . .	41
Streß im Beruf. . . . .	42
Lachen als Heilmittel. . . . .	44
Entspannungsreaktionen trainieren. . . . .	46
<b>5 Funktionelle Krankheiten. . . . .</b>	<b>.48</b>
Kopfschmerz/Migräne. . . . .	50
Magengeschwür. . . . .	53
Haut und Ekzeme. . . . .	54

<b>6 Die Ernährung</b> . . . . .	<b>.57</b>
Die Instinkttherapie . . . . .	.60 "
Der Essensvorgang . . . . .	.62
Licht . . . . .	.62
Luft . . . . .	.63
<b>Wasser</b> . . . . .	<b>.63</b>
Erde . . . . .	.64
Richtig essen lernen . . . . .	.64
<b>7 Übergewicht</b> . . . . .	<b>.66</b>
Sauerstoffzufuhr durch Atmung . . . . .	.68
Abnehmen beginnt im Kopf . . . . .	.69
<b>8 Angst</b> . . . . .	<b>.72</b>
Flugangst . . . . .	.74
Angst vor Operationen . . . . .	.75
<b>9 Der Schmerz</b> . . . . .	<b>.78</b>
<b>10 Der Schlaf</b> . . . . .	<b>.83</b>
Schlafmittel . . . . .	.85
Träume . . . . .	.88
<b>11 Krebs</b> . . . . .	<b>.89</b>
Ernährung bei Krebserkrankung . . . . .	.91
<b>12 Das Rauchen</b> . . . . .	<b>.94</b>
Therapie für starke Raucher . . . . .	.96
<b>13 Die Sexualität</b> . . . . .	<b>.100</b>
Frigidität . . . . .	.101
Vaginismus . . . . .	.103
Impotenz/Vorzeitiger Samenerguß . . . . .	.103
<b>14 Schwangerschaft</b> . . . . .	<b>.107</b>

<b>15 Die Geburt</b> .....	<b>.112</b>
Schmerzbewältigung bei der Geburt .....	.113
Pflege des Neugeborenen .....	.114
<b>16 Das Neugeborene/Kind</b> .....	<b>.118</b>
Körperbewußtsein .....	.121
<b>17 Die Jugend</b> .....	<b>.124</b>
<b>18 Die Erwachsenen</b> .....	<b>.129</b>
Die Liebe .....	.129
Mangel an Liebe .....	.130
„Beherrschte" Reflexe .....	.131
<b>19 Das goldene Lebensalter</b> .....	<b>.138</b>
<b>20 Der Tod</b> .....	<b>.145</b>
Gedanken zur Reinkarnation .....	.146
<b>21 Der Sport</b> .....	<b>.152</b>
<b>22 Medikamente, Medizin und Gesundheit</b> .....	<b>.161</b>
Der Patient selbst ist das beste Medikament .....	.161
Psychologische Aspekte .....	.165
Medikamente .....	.166
Der Placebo-Effekt .....	.167
Nebenwirkungen .....	.168
Nachwort v. Dr. A. Caycedo .....	.172
Allgemeine Information .....	.174
Kontaktadressen .....	.175