|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Michaela Buchbauer,**  **Hakomi-Österreich, Verein für körperorientierte Psychotherapie, Juli 2020**   |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Wir sind mitten im Sommer, wo für viele Menschen mehr Zeit bleibt für Müßiggang und Faulenzen. Und für jene, die diese Zeit auch gern mit guten Büchern verbringen, möchte ich die folgende Rezension schon heute an euch schicken und nicht auf den November-Newsletter warten.  Ergänzend zur Rezension, könnt ihr euch unter [www.helmutmilz.de](http://www.helmutmilz.de) einen Eindruck von diesem phantastischen Buch machen, das bei weitem mehr ist als eine empfehlenswerte Sommerlektüre, sondern eine wahre Kostbarkeit. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | *Ein wunderschön gestaltetes Buch, das sich im wahrsten Sinne auf feinsinnige Art und Weise unseren Sinnen widmet.*  *Berühren, Schmecken, Riechen, ... das Menschliche Herz, Das Nervengeflecht, ... Bauch und Bauchgefühle, Muskelkraft und Muskelsinn, Der innere Fluss des Lebens, um nur einige  der Kapitel zu nennen, um die es* **[https://mcusercontent.com/048826febd8d2cf7590cd32b6/images/58ec4cd3-61b2-4ca8-ad3d-6e1145318bc9.png](https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/ID140509863.html)***in diesem Buch geht. Was das Buch für mich so außergewöhnlich macht, ist die Herangehensweise  von Helmut Milz, an die einzelnen Sinne. In jedem einzelnen Kapitel gibt es fundierte medizinische und wissenschaftliche Fakten, historische Exkurse, ausgewähltes Bildmaterial und eine umfassende Sammlung an Wortwendungen und Sprachbildern. Und darüber hinaus Anregungen zum Reflektieren, Nachspüren, Hinterfragen.*  *Es nährt sowohl den Wissensdurst als auch das sinnliche Vergnügen. Es erlaubt dem Leser „ganz nebenbei“ seine Sinne zu schärfen und auf sensible Weise mit sich selbst tief in Kontakt zu kommen. Es ist auf seine, ganz individuelle Weise, betörende Poesie und eine Ode an die sinnliche Leiblichkeit.*  *Für alle Leser, aber auch insbesondere für uns Körperpsychotherapeuten finde ich es eine kostbare Bereicherung!* | | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | | |
| |  | | --- | |  | |