

INHALT

Einleitung	9
1 Annas Geschichte: ein typisches Beispiel	13
2 Linderung von Rückenschmerzen: Vier Methoden	17
Den Regeln folgen	18
Die Entspannungsmethode	19
Die Fitness- oder Anstrengungsmethode	21
Grundlagen der Bewegung	22
Die Anstrengungsziele: Kraft und Kondition	28
Die Klugheitsziele: Gelenkbeweglichkeit und Bewegungskoordination	30
Bewegungskoordination: wichtig für einen gesunden Rücken	37
Eine wichtige Unterscheidung	42
Die Entwicklungsmethode	44
3 Die Naturgeschichte unseres Rückens	47
4 Die Bewegungsentwicklung des Menschen	57
In der Vielfalt liegt die Quelle des Neuen	60
5 Zum Verständnis unserer Bewegungsentwicklung: Zwei Hilfsmittel	63
Die Entwicklungslandschaft	63
Wie sieht Ihre Entwicklungslandschaft aus?	70
Die Koordinationslupe	72
6 Forschungsreise zur Quelle unseres Bewegungslebens	79
Die Entstehung eines Bewegungsmusters	82
Wie Kinder lernen, die komplexe Anatomie der Wirbelsäule zu steuern	85
7 Wie wir Steifheit wählen	95
8 Ist die Entwicklung der Bewegungskoordination steuerbar?	105
Der Entscheidungsbaum: von der Möglichkeit zur Entscheidung	107

9 Die Feldenkrais-Methode: ein Instrumentarium mit verblüffender Wirkung	111
Auf den vier Ebenen der Koordinationskaskade Schritt für Schritt zum Ziel	112
Die richtigen Ziele setzen	112
Die Aufnahmefähigkeit des Gehirns verbessern	114
Im „Planungsbüro“ naturgemäße Bewegungsmuster planen	117
Bewegung und Rückmeldung	119
Eine Lernhierarchie beschleunigt die Bewegungsentwicklung	120
Am eigenen Leib erleben	124
Die natürliche Art, die Rückenmuskeln zu verlängern	126
Die Flexibilität des Brustkorbs verbessern	128
Freiheit für den Rücken	130
Das Ideal von Kraft und Beweglichkeit	132
Die Kraft, die Bewegungsfreiheit schafft – Das Zifferblatt	133
Ein ursprüngliches Bewegungsmuster wird verbessert – der Rücken wird frei	140
Das Zusammenspiel zwischen Aufrichtung und Atmung	142
Überraschende Übungsformen – wohltuende Wirkungen	144
Das Gleichgewicht verbessern hilft, den Rücken zu entspannen	146
Die Augen sind wichtig für den Rücken	148
Lassen Sie sich ermutigen!	150
10 Moshé Feldenkrais und seine Methode	155
11 Verschiedene Anwendungsgebiete der Feldenkrais-Methode	159
12 Drei Feldenkrais-Lektionen zum Ausprobieren	163
Lektion 1: Die natürliche Art, die Rückenmuskeln zu verlängern	171
Lektion 2: Die Flexibilität des Brustkorbs verbessern	177
Lektion 3: Die Beckenuhr	185
13 Abschluss	191