

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>1 Annas Geschichte: ein typisches Beispiel</b> .....	13
<b>2 Linderung von Rückenschmerzen: Vier Methoden</b> .....	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
<b>3 Die Naturgeschichte unseres Rückens</b> .....	47
<b>4 Die Bewegungsentwicklung des Menschen</b> .....	57
In der Vielfalt liegt die Quelle des Neuen .....	60
<b>5 Zum Verständnis unserer Bewegungsentwicklung: Zwei Hilfsmittel</b> .....	63
Die Entwicklungslandschaft .....	63
Wie sieht Ihre Entwicklungslandschaft aus? .....	70
Die Koordinationslupe .....	72
<b>6 Forschungsreise zur Quelle unseres Bewegungslebens</b> .....	79
Die Entstehung eines Bewegungsmusters .....	82
Wie Kinder lernen, die komplexe Anatomie der Wirbelsäule zu steuern .....	85
<b>7 Wie wir Steifheit wählen</b> .....	95
<b>8 Ist die Entwicklung der Bewegungskoordination steuerbar?</b> .....	105
Der Entscheidungsbaum: von der Möglichkeit zur Entscheidung .....	107

<b>9 Die Feldenkrais-Methode: ein Instrumentarium mit verblüffender Wirkung</b>	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
<b>10 Moshé Feldenkrais und seine Methode</b>	155
<b>11 Verschiedene Anwendungsgebiete der Feldenkrais-Methode</b>	159
<b>12 Drei Feldenkrais-Lektionen zum Ausprobieren</b>	163
Lektion 1: Die natürliche Art, die Rückenmuskeln zu verlängern	171
Lektion 2: Die Flexibilität des Brustkorbs verbessern	177
Lektion 3: Die Beckenuhr	185
<b>13 Abschluss</b>	191