

Inhalt

<i>Einführung</i> Der Mythos vom Altern	7
---	---

Teil 1 Fallgeschichten:

<i>Kapitel 1</i> Barney (42 Jahre): Der schiefe Turm von Pisa	15
Anmerkung: Bewegen und Fühlen – zwei Seiten derselben Münze	18
<i>Kapitel 2</i> James (32 Jahre): Der Alptraum-Rücken	22
Anmerkung: Chronische Muskelanspannung	27
<i>Kapitel 3</i> Louise (56 Jahre): Die steife Schulter	30
Anmerkung: Was »somatisch« bedeutet	33
<i>Kapitel 4</i> Harley (60 Jahre): Das eingezogene Fahrwerk	36
Anmerkung: Die unbewußten Ebenen des Gehirns	40
<i>Kapitel 5</i> Alexander (81 Jahre): »Los Viejitos«	43
Zusammenfassung: Was diese Fallgeschichten lehren	47

Teil 2 Ursachen der sensomotorischen Amnesie:

<i>Kapitel 6</i> Atrophie: Die allmähliche Kapitulation	55
<i>Kapitel 7</i> Streß-bedingte Muskelreflexe	61
<i>Kapitel 8</i> Der Stop-Reflex	64
<i>Kapitel 9</i> Der Start-Reflex	77

<i>Kapitel 10</i> Die Summe neuromuskulären Stresses: »senile« Körperhaltung und »verhängnisvoller Schraubstock«	84
Anmerkung: Der gespannte Bogen und die Gefahren eines »eingezogenen Bauchs«	94
<i>Kapitel 11</i> Trauma: Die Rolle von Verletzungen	98
Anmerkung: Sexuell aktiv und geistig lebendig bleiben	102
<i>Kapitel 12</i> Erwartungen: Die Rolle der geistigen Haltung	106
Anmerkung: Lernen, aus dem Brunnen zu trinken	109

Teil 3 Das somatische Übungsprogramm:

<i>Kapitel 13</i> Wie Sie am meisten von den somatischen Übungen haben	119
Anmerkung: Sich jeden Tag wie eine Katze strecken	123
<i>Kapitel 14</i> Die somatischen Übungen	126
Lektion 1: Die Streckmuskeln des Rückens	126
Lektion 2: Die Beugemuskeln des Bauchs	132
Lektion 3: Die Taillenmuskeln	139
Lektion 4: Die an der Rumpfdrehung beteiligten Muskeln	144
Lektion 5: Die Muskeln der Hüftgelenke und der Beine	153
Lektion 6: Die Muskeln des Nackens und der Schultern	161
Lektion 7: Besser atmen	171
Lektion 8: Besser gehen	180

Anhang

Quellennachweis	193
Register	196