

# 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 Alpträum-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
 <b>Teil 3 Das somatische Übungsprogramm:</b>	
<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 Tailenmuskeln . . . . .	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
 <b>Anhang</b>	
Quellennachweis . . . . .	193
Register . . . . .	196