

Inhalt

Vorwort	6
Kapitel I: Einführung	7
Das Wie ist fast noch wichtiger als das Was	9
Ein Einstieg, mit dem Sie vollständig „auf dem Teppich“ bleiben	13
Kapitel II: Überkreuzbewegungen und Überkreuzmuster	18
So werden Überkreuzbewegungen langsam und systematisch aufgebaut ..	18
Die klassische Überkreuzbewegung – und einige Tricks, um sie zu erleichtern	34
Verschiedene Varianten von Cross Crawls	38
Grundsätzliches und Wichtiges zum Einsatz jeglicher kinesiologischen Übung	39
Das Überkreuzmuster	47
Die spezifischen Möglichkeiten der linken Hemisphäre	55
Kapitel III: Ruhe und Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele	71
Wir fangen klein an	74
Exkurs über die Wichtigkeit eines gut funktionierenden Vestibularsystems	80
Die Cook-Übung	96
Zentrierung – die erfolgreiche Auseinandersetzung mit der Schwerkraft ..	102
Die musischen und besinnlichen „Randgebiete“ der Kinesiologie	126
Überblick über die Übungsmöglichkeiten für Ruhe und Gleichgewicht ..	135
Kapitel IV: Schreiben – Schwerarbeit für unser Gehirn	138
Körperhaltung und Muskelbeherrschung	140
Das Überqueren der Mittellinie	157
Die Koordination der Bewegungsabläufe	172
Die emotionale Dimension	191
Zusammenfassung: Übersicht über die Übungsmöglichkeiten für den Bereich „Schreiben“	199
Kapitel V: Paralipomena	209
Alles Humbug – oder was?	210
Das Rubbeln der Knöpfe	212
Das heikle Thema: Akzeptanz	222
Brain-Gym®-Management	227
Schlußgedanken	235
Literatur- und Quellenverzeichnis	236
Über die Autorin	239