

<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 Stelfheit 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