

Inhalt

Vorwort Prof. Dr. med. Petra Stute	7
Einleitung	9
1. Eine zentrierte Haltung – Tom Hanks hat sie!	15
2. In Balance	20
3. Haltungsmuster und Zentrierung	23
3.1. Unzureichende Zentrierung im Alltag	23
3.2. Zentrierung als Anforderung im Sport	35
3.3. Wahrnehmung und Zentrierung	40
3.4. Zusammenhang von motorischer Entwicklung und verschiedenen Auffälligkeiten im späteren Leben	42
3.5. Frühkindliche Reflexe weder testen noch auslösen	58
4. Zentrierung – eine Kompaktanleitung	65
4.1. Die Heta-Übung	65
4.2. Bewegungsabfolgen für eine zentrierte Haltung	68
4.3. Armhaltungen für die Zentrierung	81
5. Verschiedene Schlafhaltungen	84
5.1. Physiologische Schlafhaltungen aus dem <i>BalanceHIRO®-Programm</i>	88
6. Klientenerfahrungen	91
7. Schlussbemerkung	102
8. Literaturverzeichnis	104
Bildnachweis	106
Vita	107