

Inhalt

Feldenkrais – Was ist das?	9
Woher stammt der Name?	10
Was ist das Besondere an Feldenkrais?.....	13
Wirbelsäule und Gelenke	16
Bevor Sie nun Ihre Lektionen beginnen	19
Der Übungsteil	23
Das Scanning oder die bewusste Körperwahrnehmung	24
► Lektionen – ganz klassisch	28
1 Beugen und Strecken sorgen für Beweglichkeit im Brustkorb und aktivieren die gesamte Wirbelsäule	28
2 Feine Bewegungen mobilisieren den unteren Rücken, die Knie und die Hüfte	34

3 Alles dreht sich, alles bewegt sich – rund um den Rücken.....	38
4 Entdecken Sie Ihre Halswirbelsäule	43
► Lektionen – ganz dynamisch.....	49
5 Der Vierfüßlergang fördert die Koordination und die Kondition.....	49
6 Das Drehen um die eigene Achse aktiviert die Atmung und das Herz-Kreislauf-System.....	54
7 Auf den Knien die Gelenke in Bewegung bringen.....	59
8 Beinestreicheln tut dem Rücken gut.....	67
► Lektionen – ganz entspannt.....	73
9 Sonnenstrahlen befreien Rücken und Schultern	74
10 Der sanfte Schulterkreis lockert den oberen Rücken	77

11 Die Beckenuhr macht den unteren Rücken beweglich	81
12 So einfach entspannt sich die Halswirbelsäule	87
Das Nachwort	93
Alles in unserem Körper spielt zusammen... 	94