

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
25 kleine Feldenkrais-Lektionen	12
Auf dem Rücken	13
Die tragende Rolle des Beckens	14
Das Becken rollen und jeweils einen Arm verlängern	16
Den Kopf rollen	18
Von Seite zu Seite rollen	20
Den Oberkörper rollen	22
Hand gleitet zum Knie	24
Mit der Schwerkraft spielen	26
Sich nach der Decke strecken	28
Die Wirbelsäule drehen	30
Auf den Oberarm rollen	32
Beweglicher Kiefer	34
Auf der Seite	37
Bewegliche Schultern	38
Die Wirbelsäule drehen	40
Knie und Fuß im Wechsel heben	42

Auf dem Bauch	45
Das Becken rollen mit angewinkelten Knien	46
Füße beugen und strecken	48
Im Sitzen auf einem Stuhl	51
Beugen und Strecken des Oberkörpers	52
Bewegliche Schultern	54
Sich drehend aufrichten (1)	56
Sich drehend aufrichten (2)	58
Sich drehend aufrichten (3)	60
Freie Hüftgelenke	62
Sich zur Seite beugen	64
Hand im Rücken	66
Atmen	68
Bewegung verstehen	70
Der Autor	78
Dank	79
Literaturhinweise	79