

**Feldenkrais – eine faszinierende Methode 6**

**Feldenkrais – Bewegung bewusst erleben 9**

**Unser Gehirn und Feldenkrais 10**

**Dr. Moshe Feldenkrais – der Vater der Methode 13**

**Was Ihnen Feldenkrais im Alltag bringt 16**

**Bevor Sie Ihre Lektionen beginnen 20**

**Beweglichkeit von Kopf bis Fuß 23**

**Lektion 1 – Entdecken Sie Schultern, Nacken und mittleren Rücken 24**

**Lektion 2 – Umarmung für den mittleren Rücken 29**

**Lektion 3 – Schmetterling für die Schulterpartie 33**

**Lektion 4 – Der Kopf bewegt die Halswirbelsäule 36**

**Lektion 5 – Der untere Rücken bewegt die Wirbelsäule 40**

**Lektion 6 – Der biegsame Rücken 44**

**Lektion 7 – Entspannung für die Wirbelsäule aus der Seitlage 48**

**Lektion 8 – Die Arme drehen die Wirbelsäule 50**

**Lektion 9 – Das »große Krabbeln«  
für den Rücken 53**

**Lektion 10 – Die Füße bewegen die  
Hüftgelenke 57**

**Lektion 11 – Die Entdeckung des  
Beckenbodens 61**

**Lektion 12 – Beckenspaziergang für  
Hüftgelenke und Rücken 64**

**Lektion 13 – Die Fußgelenke kommen  
in Bewegung 68**

**Lektion 14 – Zwei Füße und zehn  
Zehen 71**

**Lektion 15 – Bewegliche Finger 74**

**Lektion 16 – Die Augen 77**

**Lektion 17 – Freie Kiefergelenke 81**

**Kurzlektionen für zwischendurch 84**

**Stichwortverzeichnis 93**

**Über die Autorin 95**