

Inhalt

Einleitung.....	5
Mein Weg zu Feldenkrais	9
Feldenkrais – Was ist das?	12
Wer hat's erfunden?.....	12
Was ist das Besondere an Feldenkrais?	16
Welche Rolle spielen Wirbelsäule und Gelenke?	18
Bevor es losgeht.....	20

DER ÜBUNGSTEIL 23

Das Scanning oder die bewusste Körperwahrnehmung 24

Lektionen – ganz klassisch.....	29
Beugen und Strecken.....	30
Alles dreht sich, alles bewegt sich	36
Feine Bewegungen mobilisieren die Gelenke.....	43
Die Halswirbelsäule neu entdecken	48
Beinestreicheln tut dem Rücken gut.....	53

Lektionen – ganz entspannt	59
Sonnenstrahlen malen	61
Die Beckenuhr	65
Der sanfte Schulterkreis	71
So einfach entspannt sich die Halswirbelsäule	76

Lektionen – ganz dynamisch	81
Der Vierfüßlergang	82
Das Drehen um die eigene Achse	87
Vorwärts auf den Knien	92
 Shorties – Mini-Lektionen für zwischendurch.....	100
Ein kleines Nein, ein kleines Ja	101
Die Hände drehen, die Arme schwingen	105
Eine kurze Umarmung	110
Knienpendeln	114
Hüftpendeln	118
Bewusstes Atmen	122
Entspannte Augen	126
Entspannte Kiefergelenke	128
 Nachwort	132
Über die Autorin	135
Bildnachweis	136