

Inhalt

Inhalt	5
Vorwort	9
Dank	11
Teil 1: Alexander-Technik und Neuropsychologie	13
1 Wie wir funktionieren	15
1.1 Erfahrungen formen unsere Selbstorganisation	15
1.2 Selbstorganisation – die Einheit von Bewegen, Fühlen und Denken	16
2 Wie wir uns bewegen	19
2.1 Die Bewegungsorganisation	19
2.2 Die natürliche Bewegungsorganisation	19
2.3 Merkmale einer natürlichen Bewegungsorganisation	22
2.4 Störungen der Bewegungsorganisation	29
3 Wie das Gehirn lernt	35
3.1 Hirnteile und ihre Funktionen bei der Bewegungssteuerung	35
3.2 Neuroplastizität – Das Gehirn ist eine Baustelle	36
3.3 Leben heißt lernen	38
3.4 Das Gedächtnis	39
4 Den Körper wahrnehmen	43
4.1 Körperwahrnehmung und Selbstmanagement	43
4.2 Der Prozess der Körperwahrnehmung	44
4.3 Das Körperbild	46
4.4 Die Körperwahrnehmung entwickeln	47
4.5 Das Handicap der Körperbewussten	52
5 Natürliche Bewegungsprogramme installieren	53
5.1 Wie Bewegungen gesteuert werden	53
5.2 Neuprogrammierung	57

5.3	Natürliche Bewegungsprogramme erlernen	58
5.4	Wohlgefühl und Wiederholungen machen das neue Programm stark	60
6	Natürliche Bewegungsprogramme anwenden	61
6.1	So funktioniert es	61
6.2	Innehalten und Wahrnehmen	62
6.3	Den Körper ausrichten	63
6.4	Mentale Anweisungen	64
7	Mit Emotionen leben	71
7.1	Farben des Lebens	71
7.2	Wie Emotionen entstehen	71
7.3	Emotionen und Bewegungssteuerung	73
7.4	Störende Emotionen	76
7.5	Konditionierte Reaktion	79
7.6	Aufmerksam ans Ziel kommen	82
8	Sich im Stress nicht verlieren	85
8.1	Guter Stress – negativer Stress	85
8.2	Wie Stress entsteht	86
8.3	Stressreaktionen	87
8.4	Kompetenter Umgang mit Stresssituationen	88
8.5	Stressprävention	90
9	Das Neue wagen	95
Teil 2: Selbstexperimente		97
10	Liegen – ein Geschenk	99
10.1	Die regenerative Rückenlage – Die Alexander-Technik-Basisübung	99
10.2	Der Beckenrick – Wie die Wirbelsäule noch länger werden kann	101
10.3	Die Wirbelsäule in den Boden sinken lassen	102
10.4	Dem Mittelteil Länge und Weite geben	103
10.5	Die regenerative Rückenlage als tägliche Selbstpflege	104
11	Stehen – die Ausgangsposition	105
11.1	Frontal vor dem Spiegel stehen	105
11.2	Symmetrisch und aufrecht	106
11.3	Seitlich vor dem Spiegel stehen	107
11.4	In der Lotlinie stehen	108
11.5	Unser Körper – eine bewegliche Konstruktion	109
12	Füße	111
12.1	Die Ausrichtung der Füße	113
12.2	Die Gewichtsverteilung in den Füßen	114
12.3	Die Fußstellung und die Aufrichtung des Beckens	115

13 Knie	117
13.1 Beweglich statt fest	117
14 Becken und Hüftgelenke	119
14.1 Lage der Hüftgelenke	119
14.2 Ausrichtung des Beckens	120
15 Wirbelsäule	123
15.1 Die geschwungene Wirbelsäule	124
15.2 Schwachstelle unterer Rücken	125
15.3 Brustwirbelsäule	127
16 Hals-Schädel	131
16.1 Die obersten Gelenke des Körpers	131
16.2 Nackenmuskeln und Körperhaltung	133
16.3 Nackenmuskeln und Mund	134
16.4 Der Schädel – beweglich wie ein Ball auf dem Wasser	135
16.5 Der Schädel – leicht wie ein Luftballon	136
17 Die Affenstellung	137
17.1 Vom Stehen in die Affenstellung und wieder zurück	138
17.2 Etwas aufheben	139
18 Alles ist verbunden	141
19 Gehen oder die Kunst der Fortbewegung	143
19.1 Die Bewegungsebenen der Beine	144
19.2 Gehen wie eine Marionette	145
19.3 Aus den Hüftgelenken gehen	146
19.4 Zentriertes Gehen	147
19.5 Rückwärtsgehen	148
19.6 Beim Gehen die Welt sehen	149
19.7 Laufen	150
20 Sitzen ist gar nicht so einfach	153
20.1 Sitzen kulturgeschichtlich betrachtet	153
20.2 Das Sitzen in unserer Lebensgeschichte	153
20.3 Sitzen anatomisch betrachtet	154
20.4 Die richtige Stuhlhöhe	154
20.5 Die natürliche Beckenstellung	155
20.6 Die Wirbelsäule richtet sich auf	156
20.7 Position der Füße	157
20.8 Sitzen mit Rückenlehne	158
20.9 Dynamisches Sitzen	158
20.10 Aufstehen vom Stuhl	159
20.11 Sich setzen	161
20.12 Sitzen am Arbeitstisch	163

20.13	Sitzen am PC	164
20.14	Sitzen im Auto	165
21	Arme – Handeln im Raum	167
21.1	Die Verbindung der Arme zum Skelett	167
21.2	Wahrnehmung des Schlüsselbein-Brustbein-Gelenks	168
21.3	Position der Schultern	169
21.4	Schreiben	172
22	Atmung – die innere Bewegung	173
22.1	Wie die Atmung funktioniert	173
22.2	Atembewegung im Bauchraum	175
22.3	Atembewegung im Sitzen	176
23	Mund, Kiefer, Zunge – ein spannender Bereich	177
23.1	Der Unterkiefer	179
23.2	Lage der Kiefergelenke	180
23.3	Beißen oder Nichtbeißen	181
23.4	Die Zunge im Unterkiefer	182
23.5	Schubladenbewegung	183
23.6	Lächeln	184
24	Die Stimme bringt uns in Schwingung	185
24.1	Töne aufsteigen lassen	186
24.2	Durch die Nase und den Mund	187
25	Sehen – auch eine Gewohnheitssache	189
25.1	Vom Auge ins Bewusstsein	189
25.2	Augen horizontal geradeaus	191
25.3	Fokussierter Blick – Panoramablick	192
25.4	Die Welt kommt zu mir	194
26	Transfer in den Alltag	197
27	Alexander-Technik mit einem Therapeuten	199
Teil 3: Anhang		201
Adressen		203
Literaturverzeichnis		205
Sachwortverzeichnis		207