

PROF. DR. FRANZ DECKER
BRIGITTE BÄCKER


KINESIOLOGIE MIT KINDERN



Urania-Ravensburger

INHALT


Vorwort 7

1. Kapitel  WAS BEDEUTET KINESIOLOGIE? 9

- Was ist Kinesiologie? 11
- Der kinesiologische Muskeltest 11
- Wie stellt man Energieblockaden fest? 13

2. Kapitel  GEGEN MÜDIGKEIT UND KRAFTLOSIGKEIT 17

- Es kommt auf die Leberenergie an 18
- Die Thymusdrüse steuert unsere Energie 22
- Überkreuzbewegungen zur Energie-Balance 23

3. Kapitel  OHNE STRESS GEHT ALLES BESSER 25

- Stress bedroht auch unsere Kinder 26
- Geistige Blockade 29
- Emotionalen Stress testen 31

4. Kapitel  MEIN VERSPANNTER, BLOCKIERTER KÖRPER 33

- Muskeln und Bewegung 34
- Übungen für das Cranio-Sacral-System 38

5. Kapitel  ERNÄHRUNG, DIE MIR GUT TUT 41

- Unsere Nahrungsmittel im Test 41
- Ist mein Kind hyperaktiv? 43
- Allergie und Kinesiologie 48



6. Kapitel  DIE GEFÜHLE IN BALANCE BRINGEN 53

Der Black-out 56

Ein Ziel setzen 57

Blockaden der Vergangenheit bestimmen unser Verhalten 59

7. Kapitel  ERGOSTIG FIT UND VOLLER POWER 63

Ein Problem unserer Zeit 64

Körperfitness 65

Energetisieren 71


8. Kapitel  ERFOLGREICHER UND WIRKSAMER LERNEN 73

Kinesiologische Lern- und Behalthilfen 74

Gebote für erfolgreiches Lernen und Behalten 74

Bewegung ist das Tor zum Lernen 77

Literaturverzeichnis 94

Adressen, die weiterhelfen  95

Register 96