

Erna Christina Lange

*Halt und Kraft durch
die Liegende Acht*

Kinesiologie für Kinder

Kösel

Inhalt

<i>Dank</i>	10
<i>Einleitung</i>	11
Lernprozesse im Fluss des Lebens	11
Ziel und Struktur des Buches	20
Kinesiologische Gebrauchsanweisung zum Lesen dieses Buches	26
<i>Praktische Übungen</i>	28
<i>Die menschliche Natur und deren Ausdrucksmöglichkeiten im Fluss der Zeit</i>	33
Alte Geschichten, Märchen und Symbole als Lebenshilfe	33
Halt und Kraft für Jung und Alt	45
<i>Praktische Übungen</i>	54
<i>Hinführung zur Pädagogischen Kinesiologie</i>	57
Die Kinder als Spiegel unseres Zeitgeistes	57
Pädagogische Kinesiologie	63
Was ist Kinesiologie?	63
Die Arbeit in der Pädagogischen Praxis	65
Die Erweiterung der Bewusstseinsgrenzen - Wege aus dem gesellschaftlichen Wertelabyrinth	72
Sein statt Haben - Verbinden statt Trennen	78
Sinnes- und Sinnentleerung - Der Weg über die Sinne	78
Das Hören	80
Das Sehen	81
<i>Praktische Übungen</i>	85

<i>Grundlagen der Kinesiologie - Grundlagen des Lebens</i>	89
Zyklen und Rhythmen der Natur	89
Altes Wissen neu entdeckt - die chinesische Medizin	96
Die Meridiane	96
Die Meridiane in den fünf Elementen	98
Die fünf Elemente und das Bild der Familie - systemisches Denken	100
Die Atmung - Grundrhythmus des Seins	107
Das Lebenselixier Wasser - der Fluss des Lebens	111
Bewegung - das »Tor zum Lernen«	113
Der Muskeltest - ein Schlüssel zur Einheit der körperlichen Intelligenz	122
<i>Praktische Übungen</i>	125
<i>Das Gehirn - ein holistisches System</i>	129
Die Struktur und Funktion unseres Gehirns	129
Das Reptilien- oder Stammhirn	135
Das limbische System oder Säugethirn	137
Neocortex oder Großhirn	139
Die Triade der Geisteszustände - drei Intelligenzen	145
Die drei Dimensionen des Denkens	147
Die Rechts-links-Integration	147
Die Vorne-hinten-Integration	153
Die Oben-unten-Integration	154
Das Mandala als Sinnbild des dreidimensionalen Bildes	156
<i>Praktische Übungen</i>	163
<i>Stress - Killer der Lebensenergie</i>	171
Die Triade der Gesundheit	176
Eustress und Distress	177
Vererbte Stressreaktionen: Flucht oder Kampf	183
Weitere körperliche Merkmale bei Stress	188
<i>Praktische Übungen</i>	

<i>Wahrnehmung - die Brücke zwischen Körper und Geist</i>	197
Der Fokus unseres Bewusstseins	197
Innen- und Außenräume	197
Verschiedene Sichtweisen, verschiedene Ebenen	203
Prozesse des Lernens	206
Zielarbeit in der Pädagogischen Praxis	213
Willens- und Vorstellungskräfte wecken	214
Die Thymusdrüse: Brücke zwischen Körper und Geist	216
Voraussetzungen zum Lernen - das PACE	219
<i>Praktische Übungen</i>	225
<i>Literaturhinweise</i>	230