

thy flo

Leben ohne Rückenschmerzen



Aus dem Amerikanischen von Thomas Kirschner



Junfermann Verlag • Paderborn
1996

Inhalt

Vorwort	13
Lernen: die Freiheit jenseits der Grenze	13
Einleitung	15
1	
Funktionale Ehrlichkeit	21
Gängige Gründe für Ihre Rückenbeschwerden	21
Gibt es eine Formel, die Rückenbeschwerden verhindert? . . .	22
Der Rücken im Vordergrund der Bewegungs-Ökologie	24
Kreatives Erforschen versus stures Befolgen der Regeln	27
Mißachten innerer Signale	29
Qualität kann man nicht messen	31
Sich heute so bewegen, daß es morgen noch mehr Spaß macht	32
Die Dynamik des Aufstehens - die Wahl zwischen Wohlergehen und Verletzung	32
Das größte Problem ist, zu glauben, daß wir uns ohne Probleme bewegen können	36
Richtig in bezug auf Wirkung oder richtig in bezug auf Auswahl?	37
Den Drang zur Selbstbehauptung ermutigen	38
Wo haben Sie den Kompaß zu Ihrem Wohlergehen verloren?	39
Wie haben Sie das Recht auf Ihren eigenen Rhythmus aufgegeben?	40
Gähnen - wie akzeptieren Sie die natürliche Gabe der Selbsterneuerung?	41
Lob oder Tadel - wie Sie die Kraft untergraben, über sich selbst zu entscheiden	42
Ihre Figur - das einzige, was Sie nicht für sie tun, ist, sie akzeptieren	42
Kleider machen Leute - ein Fall von Klaustrophobie	43
Schuhe - Form zum Preis von Mobilität	44
Wie trage ich eine Last?	44
Der Ärger mit dem, was man nicht tut	45

Das Ende des Wagemuts	45
Der Prototyp des Streckens	46
Verletzung des Rückgrats der Persönlichkeit	47
Verbesserung durch die Wiederherstellung der Sensibilität	48
Heilung durch Fortschritt	48
Bewußtheit - die Grammatik der verlorenen Spontaneität	49

2

Organisches Lernen - Lernen durch Wahlmöglichkeiten 51

Sind wir alle Frühgeburten?	51
Frühes Lernen	54
Bewegungsstil: das Mittel, um Gewohnheit der Veränderung zu öffnen	58
Rekonstruiertes Lernen: absichtliche Fehler	62
Fehler als Herausforderung zum autonomen Lernen	63
Beabsichtigte Improvisation: Gewohnheiten auf den neuesten Stand bringen	65
Machen Sie's nicht gut - machen Sie's anders	66
Der wahre Gewinn: biologischer Optimismus	68
Abwechselnde Zyklen: das vorbereitende Spiel der Natur	69
Vorläufige Entwürfe versus Meistern der Prüfung	71
Wie man den Weg des geringsten Widerstandes findet	72
Sprechen Sie mit dem Gehirn, nicht mit den Muskeln	79
Das Umfeld verändern: Lernen durch Kontrast	81
Erforschung mit Hilfe von Variablen	83
Verbinden und Lösen	90
Basis und Durchbruch	91
Der Berg geht zum Propheten	92
Unterstützende Bewegungen	93
Seien Sie kreativ - machen Sie's falsch	96
Verfeinerung des Individuums durch den Rhythmus der Herde	98
Leichtigkeit wird erreicht durch Leichtigkeit	98
Anmut ist erlaubt - als unterstützende Bedingung des Lernens	101
Sprache, die Leichtigkeit fördert	105
Seufzer der Erleichterung - ein biologisches Omen	107
Zufriedenheit empfinden können - ein umgekehrter Immunisierungsprozeß	108

Neunzig Prozent Nicht-Tun109
Bewußtheit: das Tor zum späten Lernen.110
Bewegung als Spiegel.115
Berührung um der Berührung willen:	
Unterstützung zur Selbsterkenntnis.116
Lernen im Beisein von Zeugen.118
Auch ein Lehrer braucht einen Lehrer.122
Veränderung: die Dynamik der Verbesserung122
Verbesserung: unvorhersagbare Veränderung131
Gleichwertig, ohne es absichtlich zu wollen.134
Integration der Veränderung136
Mehr ist weniger.138

3

Familietherapie für die Gemeinschaft der Wirbel143
Uniforme oder diskriminative Flexibilität143
Die Verbindung zwischen den beweglichen Teilen.144
Seitliche Rundung des Brustkorbs im Wasser.146
Der abwechselnde Tanz des Drucks auf festem Untergrund.147
Schulterblätter -	
Sammellager für unausgesprochene Gefühle.149
Die instinktive Reaktion auf Bedrohung149
Verzerrte Verteidigung150
Opfer träger Konvexität.152
Die doppelte Moral der Wirbelsäule.153
Ein Zweiweg-Kommunikationskanal154
Der Durchgang im Brustkorb.155
Beweglichkeit und Verletzlichkeit156
Der holistische Ansatz157
Die funktionale Verteilung der Arbeit158
Wiederherstellen von innerer Weisheit159
Die magische Rolle.161
Eine Lektion im Stehen, die im Liegen ausgeführt wird186
Der Stützreflex.187
Aussöhnung mit der Schwerkraft188
Begegnung mit der Konvexität des Rückens.189
Der untere Rücken als Hängematte.190
Sich an die ursprüngliche Schlängelbewegung hingeben191
Aufgeben der Kontrolle über die Bewegung193

Ein Klima der Offenheit für Veränderung	194
Die Veränderung im Rücken und Ihr Glaube an die Veränderung	195
Der Aufschrei der Stille im Moment des Entdeckens	197
Heilung der Reaktion	197
Akzeptieren der neuen Haltung	198
Reziproke Neu-Organisation	199
Ein Rücken, der weniger als zuvor der persönlichen Vergangenheit unterworfen ist	200
Ständiger Fortschritt im Zick-Zack	201
Organisches Lernen: eine innere Schlußfolgerung	203

4

Bewegung für das Leben, Bewegung für die Liebe. 205

Natürliche Multifunktionalität	205
Mehrzweckmethoden natürlicher Heilung	206
Die vielen Vorteile der Anwendung der Magischen Rolle	207
Die Wirkung der Magischen Rolle auf Ihr sexuelles Erleben - ein Bonus	208
Die ursprüngliche Wellenbewegung trägt die Erregung der Liebe	209
Die Welle, die den Rücken heilt	209
Respektieren Sie die Ebbe ebenso wie die Flut	210
Örtlich betonte Bewegung während sexueller Aktivität	211
Wie Sie Ihren Rücken sicher durch die Welle führen können	212
Der Liebesakt im Kontext der Interaktion zwischen Becken und Körper	212
Woher nehmen Sie die Kraft, um die Welle zu erzeugen?	214
Die Koordination Ihres Selbst: eine Quelle sexueller Energie	215
Passivität, die Vitalität erweckt	217
Ein mystischer Drang des Universums durchströmt Sie	218
Notatmung: das Becken, das in Anstrengung erstickt	218
Ausatmung und Vorwärtsbewegung des Schambeins	219
Ein Becken, das sich mit Lachen schüttelt	220
Vertrauen Sie der Weisheit Ihres Körpers die Führung an	222
Ein Gefühl der Ohnmacht in der Bewegung	222
Nutzen Sie Ihr Bewußtsein, um einen Zustand zu erreichen, in dem Sie es nicht mehr brauchen	223

Wie muß Ihr Körper sich ausrichten, damit Ihr Herz glauben kann, daß Sie geliebt werden?	224
Gewicht loslassen und bedingungslos geliebt werden	224
Berühren Sie durch Selbstorganisation den Kern Ihrer Verwundbarkeit	225
Die lebendige Stille, nach der Sie sich immer gesehnt haben	226
Wie notwendig ist Aggression wirklich?	226
Zuviel, wo es nicht nötig ist	227
Die Orientierung nach außen lädt zu Übertreibung ein	227
Die Gewohnheit aufgeben, Außerordentliches zu leisten	228
Versagen Sie sich nicht die Möglichkeit, das als Geschenk zu empfangen, was Sie so mühsam durch Ihre Anstrengungen zu erreichen versuchen?	229
Bereit für Erfüllung	229
Anstrengung, die zu Unzufriedenheit führt	230
Sex - ein Kontext, der die Atmosphäre Ihres Alltags prägen kann	231
Zwingen Sie sich dazu zu wollen, was Sie gar nicht wollen?	232
Von der gegenseitigen Bedingung des Verhaltens beim Sex	233
Die Ignoranz der Lustlosigkeit	233
Sex als Meditation: eine absichtslose Art der Bewegung	234
Die Natur nicht stören	235
Verwandeln Sie das Schreien in Musik	235
„Stört die Liebe nicht auf, weckt sie nicht, bis es ihr selbst gefällt“	236
Sie können Ihren Stil ändern, während Sie sich mehr Freude gönnen	236
Erheben Sie Sex auf eine menschliche Stufe	237
Lebendige Entspannung in der Stille danach	237
 Literatur	 239