

David und Kaethe Zemach-Bersin / Mark Reese

Gesundheit und Beweglichkeit

10 Feldenkrais-Lektionen

Kösel

Inhalt

	Vorwort	5
	Einleitung	8
	Teil I: Einführung in Relaxercise	9
	Teil II: Übungen 1 bis 10	27
	1. Ihre Beweglichkeit	29
	Lernen Sie, Ihre Gelenkigkeit und Bewegungsfreiheit um 100 Prozent zu steigern!	
	2. Eine Wohltat für das Kreuz	43
	Gönnen Sie sich eine sofortige spürbare Erleichterung bei Kreuzbeschwerden, und machen Sie Schluß mit chronischen Verspannungen im Kreuz.	
	3. Eine gesunde Wirbelsäule	55
	Stellen Sie die Gesundheit und Gelenkigkeit Ihrer Wirbelsäule wieder her, und wirken Sie den Folgen einer sitzenden Lebensweise entgegen.	
	4. Entspannte Schultern	65
	Lernen Sie, Spannungen und Beschwerden im anfälligsten Teil Ihres Körpers zu beseitigen, während Sie gleichzeitig Ihr Bewegungsspektrum vergrößern.	
	5. Ihr Kraftzentrum	79
	Mobilisieren Sie die kräftigsten Muskeln Ihres Körpers, um Ihre Bewegungsfreiheit und Ihre Haltung zu verbessern.	



6. Ihr Körper im Gleichgewicht. 91

Entdecken Sie einen leichten Weg, Ihren Körper in Harmonie mit der Schwerkraft zu bringen, und werden Sie in Nacken, Oberkörper und Kreuz beweglicher.



7. Volle Atmung 101

Wenn Ihre Atemkapazität zunimmt, werden Sie dies auch an der Verbesserung Ihrer Haltung und Ihrer Lebendigkeit spüren.



8. Gelenkige Füße 113

Lernen Sie die natürliche Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit Ihrer Füße wieder herzustellen.



9. Die Behandlung von Gesicht und Kiefer 125

Durch diese schnelle und wirksame Methode, Verspannungen in Gesicht und Kiefer aufzulösen, gewinnen Sie ein jüngeres und entspannteres Aussehen.



10. Entspanntes Sehen 133

Die Sehkraft ist Ihr wichtigster Sinn. Lernen Sie, die Übermüdung Ihrer Augen zu vermindern und sie auf eine neue, entspanntere Weise zu benutzen.

Teil III:



mi Eine gesunde Haltung 143

Die Kunst des dynamischen Sitzens. 145

Ergonomische Tips. 155

Tips für eine gute Haltung 161

Anhang

Adressen. 167

Empfohlene Literatur. 167