

Carola Bleis

# Feldenkrais

Fit und beweglich  
auf sanfte Art



aktiv+gesund

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	6
Feldenkrais - eine faszinierende Methode. ....	6
<b>Einleitung</b> .....	7
Neugier - eine positive Eigenschaft .....	7
<b>Körperfunktionen und Feldenkrais</b> .....	8
Unser Gehirn. ....	8
Dr. Moshe Feldenkrais, der Vater der Methode. ....	10
Was ist das Andere an Feldenkrais?. ....	12
Warum ist Feldenkrais von großem Nutzen für den Alltag?. ....	13
Gesunde Gelenke. ....	15
Was bewirkt Bewegung überhaupt?. ....	16
Bevor Sie Ihre Lektionen beginnen. ....	17
<b>Übungsteil</b> .....	19
Entdecken Sie Schultern, Nacken und mittleren Rücken. ....	19
Umarmung für den mittleren Rücken. ....	23
Schmetterling für die Schuiterpartie. ....	26
Der Kopf bewegt die Halswirbelsäule. ....	29
Der untere Rücken bewegt die Wirbelsäule. ....	32
Der biegsame Rücken. ....	35
Entspannung für die Wirbelsäule aus der Seitlage. ....	37
Die Arme drehen die Wirbelsäule. ....	40
Das »große Krabbeln« für den Rücken. ....	43
Die Füße bewegen die Hüftgelenke. ....	47
Beckenspaziergang für Hüftgelenke und Rücken. ....	50
Die Fußgelenke kommen in Bewegung. ....	53
Zwei Füße und zehn Zehen. ....	56
Bewegliche Finger. ....	59
Die Augen. ....	62
Die Entdeckung des Beckenbodens. ....	66
Freie Kiefergelenke. ....	68
Kurzlektionen für zwischendurch. ....	72
Tipps für den Alltag. ....	85
Register. ....	92
Nachwort, Autorin. ....	94