

Frank Bittmann (Hg.)

Körperschule

Das Programm für die Gesundheit



Rowohlt

Inhalt

Geleitwort 8

Vorwort (Bittmann)

Teil 1: Körperschule - allgemeinverständlich dargestellt 13

Körperhaltung (Bittmann) 14

Welche Faktoren der Körperhaltung können wir beeinflussen? 15

Wie funktioniert Haltung? 17

Die Gesetze der Statik 17

Die Beweglichkeit der Gelenke beeinflusst die Statik 20

Muskuläre Balance - Voraussetzung für harmonische Statik 21

Sensomotorik - Gute Haltung ist Balance 23

Die gestörte Haltung 29

Ursachen für die gestörte Haltung (Bittmann) 29

Die Alltagsbelastung - im Widerspruch zu unseren biologischen
Möglichkeiten 30

Die Wurzeln liegen im Kindesalter 32

Gestörte Bewegung - Gestörte Haltung (Bittmann) 35

Es geht um Kopf und Kragen 35

Das schwankende Fundament 40

Das Becken - Fundament der Wirbelsäule 40

Unökonomisches Gehen 43

Sitzen - die schlechteste Art, unseren Körper zu lagern 46

Mögliche Folgen aus Sicht des Mediziners (Badtke) 48

Die Inhalte der Körperschule 53

Gesundheit « messen » - wie Funktionsstörungen erkannt werden
(Badtke/Bittmann) 53

Die Übungen 60

Körpergefühl und mentale Entspannung (Grimmer) 62

Psychomotorische Übungsfolgen 63

«Reisen» mit Körper und Seele 68

Entspannung und Dehnung der Muskulatur (Bittmann) 75

Nacktmuskulatur 78

Muskeln der Kopfgelenke 80

Rückenstreckende Muskeln 81

Rumpfdrehende Muskeln 82

Hüftgelenksbeugende Muskeln 84

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur 88

Dehnung der Oberschenkelanzieher 89

Dehnung der hüftabspreizenden Muskeln 91

Dehnung der Wadenmuskulatur 92

Ungünstige Bewegungsmuster ändern (Bittmann) 93

Kopfsteuerung 95

Steuerung von Schulter- und Armbewegungen 97

Atmung und Schultergürtel 100

Steuerung der Beckenaufrichtung 102

Kräftigung (Bittmann) 104

Kräftigung der Bauchmuskulatur 105

Kräftigung der Gesäßmuskulatur 109

Kräftigung der unteren schulterblattfixierenden Muskeln 111

Ganzkörperkräftigung des Rumpfes 113

Training und Variation von Bewegungsmustern 117

Bewegungsmuster in vielen Varianten (Bittmann) 118

Spiele (Lazik/Bittmann) 128

FELDENKRAIS - Bewegen wie von selbst (Bittmann) 139

Atmung und Haltung (Grimmer/Bittmann) 143

Elemente asiatischer Kampfkünste (Lazik) 150

Haltungsfördernde Yoga-Elemente (Grimmer) 158

Alltagsbewegungen (Bittmann) 165

Regeln für die Gestaltung körperrelevanter Arbeitsbedingungen 165

Regeln für körpergerechtes Verhalten 166

Alltagsbewegungen - richtig gemacht 166

Sitzen und Liegen (Amelung)	175
Statik und Dynamik - alternatives Sitzen	175
Sitzen am Arbeitsplatz	181
Arbeiten am Bildschirm	183
Sitzen im Auto	183
Gesundes Liegen	185

Teil 2: Hinweise für den Körperschulleiter 187

Kontraindikationen - Die Zusammenarbeit mit dem Mediziner (Badtke)	188
Hinweise zum kinesiologischen Untersuchungsgang (Badtke/Bittmann)	190
Wie die Übungsinhalte umsetzen? (Bittmann)	208
Potsdamer Körperschule	212
Analysebericht zur kinesiologischen Funktionsdiagnostik	212
Persönliches Übungsprogramm zur Kräftigung und Dehnung	214

Literaturempfehlungen	217
Rückenschulleiter-Ausbildung in Deutschland	221
Das Autorenteam der Körperschule	223