



CAROLA BLEIS

Feldenkrais

Bewegung bewusst erleben

Was Sie in diesem Buch finden

Feldenkrais – eine faszinierende Methode 6

Feldenkrais – Bewegung bewusst erleben 9

Unser Gehirn und Feldenkrais 10

Dr. Moshe Feldenkrais – der Vater der Methode 13

Was Ihnen Feldenkrais im Alltag bringt 16

Bevor Sie Ihre Lektionen beginnen 20

Beweglichkeit von Kopf bis Fuß 23

Lektion 1 – Entdecken Sie Schultern, Nacken und mittleren Rücken 24

Lektion 2 – Umarmung für den mittleren Rücken 29

Lektion 3 – Schmetterling für die Schulterpartie 33

Lektion 4 – Der Kopf bewegt die Halswirbelsäule 36

Lektion 5 – Der untere Rücken bewegt die Wirbelsäule 40

Lektion 6 – Der biegsame Rücken 44

Lektion 7 – Entspannung für die Wirbelsäule aus der Seitlage 48

Lektion 8 – Die Arme drehen die Wirbelsäule 50

**Lektion 9 – Das »große Krabbeln«
für den Rücken 53**

**Lektion 10 – Die Füße bewegen die
Hüftgelenke 57**

**Lektion 11 – Die Entdeckung des
Beckenbodens 61**

**Lektion 12 – Beckenspaziergang für
Hüftgelenke und Rücken 64**

**Lektion 13 – Die Fußgelenke kommen
in Bewegung 68**

**Lektion 14 – Zwei Füße und zehn
Zehen 71**

Lektion 15 – Bewegliche Finger 74

Lektion 16 – Die Augen 77

Lektion 17 – Freie Kiefergelenke 81

Kurzlektionen für zwischendurch 84

Stichwortverzeichnis 93

Über die Autorin 95

