

Heike Höfler

Feldenkrais

Die besten Übungen für Ihren Alltag



TRIAS

7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Was ist Feldenkrais?

10 Lernen durch Bewegung

- 10 Das Gehirn flexibel halten
- 11 Für wen eignet sich Feldenkrais?
- 13 Wie wirkt Feldenkrais?
- 13 Wohlgefühl durch Entspannung
- 14 Feldenkrais und Psyche
- 14 Selbstbild bei Feldenkrais – Bewegung als Tor zum Selbst
- 15 Feldenkrais bei Rücken- und Gelenkbeschwerden
- 16 Mehr körperliche und geistige Freiheit und Bewusstheit

18 Feldenkrais im Alltag

- 18 Stehen, gehen, hetzen ...
- 19 Mit dem Buch und der CD üben

23 Übungen

24 Körperwahrnehmung

- 24 Wie genau ... sitzen, stehen und laufen Sie?
- 25 Und wie programmieren Sie um?
- 26 1. Übung: Hände falten
- 27 2. Übung: Arme verschränken
- 28 3. Übung: Stoppen und Spüren
- 30 4. Übung: Bodyscan – erste Momentaufnahme des Körpers
- 32 Fortsetzung: Bodyscan
- 34 5. Übung: Kopf anheben, Einheit des Körpers erspüren

36 Übungen im Liegen

- 37 Start der Reise: Der Bodyscan
- 38 1. Übung: Beckenschaukel – Kopf und Becken verbunden
- 40 Fortsetzung: Beckenschaukel
- 42 2. Übung: Kopf und Becken – eine Einheit
- 44 3. Übung: Kopf rollen – Freiheit für Kopf und Nacken
- 46 Fortsetzung: Kopf rollen
- 48 4. Übung: Gelöste Augen, entspannter Nacken
- 50 5. Übung: Entspanntes Sehen mit Vorstellungsbildern
- 52 6. Übung: Freiheit für die Schulterblätter
- 54 Fortsetzung: Freiheit für die Schulterblätter
- 56 7. Übung: Schultertanz
- 58 8. Übung: Hüft- und Taillenbewegung
- 60 9. Übung: Becken, unteren Rücken und Wirbelsäule befreien
- 62 10. Übung: Beine, Arme, Kopf und Augen »differenzieren«
- 64 Fortsetzung: Beine, Arme, Kopf, Augen differenzieren
- 66 11. Übung: Fäuste und Arme drehen, Schulter befreien
- 68 Fortsetzung: Fäuste und Arme drehen, Schulter befreien

70 Übungen in der Seitenlage

- 70 Wie liegen Sie richtig? Und starten Sie?
- 71 Seitenlage ausloten
- 72 1. Übung: Schultern lösen, Brustwirbelsäule kennenlernen

- 74 2. Übung: Schulterblätter und Brustwirbelsäule bewegen und lösen
- 76 3. Übung: Hüftgelenke und Becken bewegen und lösen
- 78 4. Übung: Becken mit Schulter kombinieren
- 80 5. Übung: Schulter, Nacken und Halswirbel beweglich machen
- 82 **Übungen im Sitzen**
- 82 Sitzen wie die Kinder
- 83 Einfach sitzen ... als Erwachsener
- 83 Sitzberufler werden aktiv
- 84 1. Übung: Müheloses Sitzen
- 86 Fortsetzung: Müheloses Sitzen
- 88 2. Übung: Ganze Wirbelsäule rollen
- 90 3. Übung: Becken kreist auf dem Zifferblatt
- 92 4. Übung: Der Kopf sitzt leicht auf der Wirbelsäule
- 92 Fortsetzung
- 96 5. Übung: Kiefer lösen und entspannen
- 98 6. Übung: Kiefergelenke befreien
- 100 7. Übung: Unter-, Oberkiefer und Nacken wahrnehmen
- 102 Fortsetzung: Kiefer und Nacken wahrnehmen
- 104 8. Übung: Brustwirbelsäule und Schulterblätter lösen
- 106 9. Übung: Die gesamte Wirbelsäule beweglich machen
- 108 10. Übung: Die gesamte Wirbelsäule beweglich machen 2
- 110 11. Übung: Becken bewegen mit und ohne Kopf
- 112 Fortsetzung: Becken bewegen mit und ohne Kopf
- 114 **Übungen im Stehen und Gehen**
- 114 Im Lot stehen
- 115 Stehen und Gehen im Alltag
- 116 1. Übung: Stabil und ausgewogen stehen
- 118 2. Übung: Seien Sie standhaft – sind Sie verwurzelt?
- 120 3. Übung: Gehen ist eine Ganzkörperbewegung
- 122 Fortsetzung: Gehen ist eine Ganzkörperbewegung
- 124 **Stichwortverzeichnis**