

Ileana Melas

Die natürliche Bewegung

Energie bewahren

Körperbewußtsein entwickeln

Harmonie finden

Zu diesem Buch

Die Grundlagen der natürlichen Bewegung	11
Die Körperbewegungsgesetze	12
Die Bewegung	13
Die Ökonomie der Kräfte	14
<i>Was bedeutet Entspannung?</i>	15
<i>Möglichkeiten der Energieeinsparung</i>	16
Das Körperbewußtsein	18
Die natürliche (aufrechte) Haltung	20
Fehlhaltungen	26
Der aufrechte Gang	29
Der funktionelle Gang	30
Die Gegenbewegung	31
Die Ökonomie des aufrechten Gangs	33
<i>Der Bewegungsablauf im Überblick</i>	35
<i>Die hauptsächlichsten Fehler beim aufrechten Gang</i>	36
<i>Von der Theorie zur Praxis</i>	37
Die Alltagsbewegung und ihre formbildende Kraft	39
Atmung und Körperbewegung	43
Atem und Atmung	43
Atemformen	45
Wege zur Atemschulung	50
<i>Einatmung und Ausatmung und ihre Entsprechungen in Körperhaltung und -bewegung</i>	51
<i>Passive Atemschulung</i>	58
Körperbewegung und Psyche	61
Aufbau eines natürlichen Konditionstrainings	63
Möglichkeiten der Konditionssteigerung	65

Die Übungspraxis	75
Die Übungspraxis - Aufgaben und Ziele	76
Die Elemente der Körperbewegungslehre	78
Die aufrechte Haltung	80
Gleichgewichtsübungen	82
Entspannungsübungen	84
Schwungübungen	88
Welle	93
Gegenbewegung	99
Muskeleigenelastizität	101
Eigengewichtseinsatz	101
Die Anwendung der Bewegungsgesetze im Alltag	102
Gymnastisches Aufbauprogramm	111
Dehnung (Stretching)	111
Kräftigung	115
Mobilisierung	117
Koordinierung	118
Konditionstraining	119
Atemschulung	120
SpezialSchulung	121
Unfunktionelle Übungen und ihre Korrektur	124
Gestaltung eines Übungsprogramms	132
Gymnastische Übungen von Kopf bis Fuß	135
Die 10 Regeln der natürlichen Bewegung	155