

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Verfasser	5
Geleitwort von Prof. Dr. med. P. E. Nowacki	5
Organgymnastik und andere Arbeitsweisen	7
Entstehung und Entwicklung der Organgymnastik	9
Definition der Organgymnastik	11
Abgrenzung gegen andere Arbeitsweisen	11
Atemarbeit der Schule Schlaffhorst-Andersen	11
Atemgymnastik als krankengymnastische Behandlung	12
Autogenes Training	13
„Bewußtheit durch Bewegung“ nach Moshè Feidenkrais	13
Bioenergetik	13
Eutonie	14
Eutonie nach Dr. Glaser	14
Integrative Bewegungstherapie	16
Körperbildung	16
Muskuläre Relaxation	16
Reflektorische Atemtherapie	17
Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewußtsein nach Lama Anagarika Govinda	17
Stretching (Bob Anderson)	18
T'ai Chi Ch'uan	18
Yoga	19
Zusammenfassende Betrachtung	19
Auswirkungen der Organgymnastik	21
Auswirkungen auf den Bewegungsapparat	23
Auswirkungen auf die statische und dynamische Muskelarbeit	23
Auswirkungen auf die Dehnfähigkeit	23
Auswirkungen auf Koordination, Geschicklichkeit und Gewandtheit	24
Auswirkungen auf Spannung und Lösung	25
Auswirkungen auf die Ausdauer	25
Auswirkungen auf die Beweglichkeit und Dehnung	25
Auswirkungen auf die Körperfunktionen	27
Auswirkungen auf die Atmung	27
Auswirkungen auf den Kreislauf	28
Auswirkungen auf die Psyche	29
Auswirkungen auf die Konzentration	29

Auswirkungen auf Wahrnehmung und Körperbewußtsein	29
Auswirkungen auf Entspannung	30
Didaktische Aspekte	31
Befähigung des Lehrers	33
Zielgruppen	33
Rahmenbedingungen	34
Größe der Gruppe	34
Der Raum	34
Die Kleidung	34
Die Tageszeit	34
Dauer und Effektivität einer Unterrichtseinheit	34
Unterrichtsfaktoren	35
Zieldimension	35
Thematik/Inhalte	35
Die Vermittlung	35
Der Lernprozeß	35
Arbeiten unter Anleitung	36
Selbständiges Arbeiten in bezug auf eine Aufgabenstellung	36
Die Unterrichtsatmosphäre	36
Gruppenarbeit	36
Partnerarbeit	37
Unterrichtsstruktur	37
Einstimmungsphase	37
Thematische Bearbeitung	37
Ausklang	37
Allgemeine Unterrichtsgrundsätze	38
Die Bedeutung der Organgymnastik für das gesamte Bewegungsverhalten	39
Gliederung des Stoffgebietes	41
Literatur	95