

Inhalt

Einführung	7	Das Becken mit dem Bauch bewegen	31	Seelöwe mit den Händen auf dem Boden	50
Vorwort zur deutschen Ausgabe	8	Das Becken mit dem Gesäß bewegen	31	Die Katzenstreckung	51
Vorwort der Autorinnen	9	Das Becken mit Beckenboden und Bauch bewegen	31	<i>Bewegungen im Sitzen (auf dem Boden)</i>	53
Afspaending	10	Das Becken von den Beinen aus bewegen	32	Dehnung der Kniefleichen	53
Sind Sie sich bewußt, wie Sie fühlen?	12	<i>Grundbewegungen im Sitzen</i>	33	Vornüber hängen	53
		Sitzende Blume	34	Die Wiege	53
		Halbe Blume	34	Hocken	54
Anspannen — Entspannen	14	Pendel im Fersensitz	35	<i>Bewegungen im Stehen</i>	56
		Die Katze	36	Gewicht und Gleichgewicht verlagern	56
Atmen	16	Die Rolle des Helfers	37	Vorwärtsstrecken und Zurückstoßen	57
		Eine Katzenvariante	37	Abrollen im Stehen	58
		Vorwärtsstrecken und atmen	37	Dehnen im Stehen	59
Die Körperachsen	17			<i>Bewegungen im Sitzen (auf einem Stuhl)</i>	60
<i>Grundposition im Liegen</i>	18	<i>Grundbewegungen im Stehen</i>	39	Wie schwer sind deine Beine?	60
Dehnen im Liegen	19	Drehung aus dem Fußgelenk	39	Wie schwer sind deine Arme?	61
Die Beine über den Bauch	20	Das Karussell	39	Rückwärtsbogen auf dem Stuhl	61
<i>Grundposition im Sitzen</i>	21	Dynamisches Armstrecken zur Seite	39	Der Schulterheber	61
Den Rücken durchbiegen	21	Die Javanische Variante	41	Die Schultern senken	61
Den Rücken runden	22	Dynamisches Armstrecken nach vorne	41	Kopf- und Halsdrehung	62
Armbewegungen	22	Die Ski-Bewegung	43	Vornüber hängen	63
<i>Grundposition im Stehen</i>	23	Die Beine auf einem dicken Kissen	43	Aufstehen	64
Stehendes Pendel	23			<i>Fußbewegungen</i>	65
Ziehharmonika	24	Bewegungen 2	45	Wie beweglich ist mein Fuß?	65
Abrollen	24	<i>Bewegungen im Liegen</i>	46	Zehendrehen	65
Dehnungen im Stehen	25	Liegende Blume	46	Mit den Zehen schieben	65
<i>Kissen in Ruhepositionen</i>	26	Hüftschwung	47	<i>Gehen</i>	66
<i>Wie Sie mit den Bewegungen umgehen sollten</i>	27	Chaplin	47	Die Sinne Ihrer Füße	66
Bewegungen 1	29	Der Wurm	48	Die Beweglichkeit des Fußes beim Gehen	66
<i>Grundbewegungen im Liegen</i>	30	Mit einem Partner arbeiten	48	Der Luftballongang	66
Dehnen bis in die Fersen	30	Auf dem Bauch liegen	49		
		Seelöwe	50		

Modern Dance	69	Von Seite zu Seite schwingen	93	<i>Bewegungskombinationen im Stehen: Ein Wort zum Schluß</i>	122
		Vorwärts bei gestreckten Beinen	94		
		Zweite Position	96		
Aufwärmen 1	71	Variationen in zweiter Position	96		
<i>Bewegungskombinationen: Hinlegen</i>	72	Erste Variation in zweiter Position	96	Aufwärmen 4	123
Den Boden finden	72	Zweite Variation in zweiter Position	97	<i>Bewegungskombinationen: Rhythmisch</i>	124
Den Körper teilen	73	Dritte Variation in zweiter Position	97	Erste Kombination	125
Auswärtsdrehen	73	Vierte Variation in zweiter Position	98	Zweite Kombination	126
Den Fuß strecken	74	Variationen der Variationen	99	Dritte Kombination	127
Den Fuß beugen	74	Dehnen in zweiter Position	100	Vierte Kombination	128
Kombinierende Bewegungen	75	Aufstehen	100	Fünfte Kombination	129
Durch die Beine wachsen	75			Sechste Kombination	130
Das „Zentrum“ — der Energiepunkt Ihres Körpers	77	<i>Bewegungskombinationen im Sitzen: Ein Wort zum Schluß</i>	102		
Nach außen öffnen	78			<i>Ein Wort zum Schluß</i>	134
Parallel- und Auswärts-Position durch den Raum verbinden	78				
Anleihen bei der Vergangenheit	79	Aufwärmen 3	103	<i>Vorschläge zur weiteren Lektüre</i>	135
Beine und Füße durch den Raum bewegen	79	<i>Bewegungskombinationen im Stehen</i>	104		
Fötus-Position	81	Die Positionen	104		
Den Oberkörper heben	82	Erste Parallel-Position	104		
		Erste Auswärts-Position	105		
		Zweite Parallel-Position	105		
<i>Kombinationen im Liegen: Ein Wort zum Schluß</i>	83	Zweite Auswärts-Position	105		
		Kombinieren der Positionen	105		
1. Atmen	83	Plié	105		
2. Rhythmus	83	Relevé	108		
3. Blickrichtung	84	Kombinieren der Bewegungen	108		
		Das Bein durch den Raum	109		
		Beinschwung	111		
		Schwingen mit gestrecktem Bein	113		
Aufwärmen 2	85	Vorwärts- und Rückwärts-schwingen mit den Beinen	114		
<i>Bewegungskombinationen im Sitzen</i>	86	Ihr Kopf wiegt schwer	115		
Die Fußsohlen aneinander	86	Schwingen im Stehen	116		
Ihre Arme	87	Schwingen mit Relevé	118		
Der Anker	88	Von Seite zu Seite	119		
Schwingen	90	Strecken und Loslassen	120		
Seitwärtsdehnung	92	Rumpf- und Beinschwünge	120		