

Inhalt

<i>Einführung</i> Der Mythos vom Altern	7
---	---

Teil 1 Fallgeschichten:

<i>Kapitel 1</i> Barney (42 Jahre): Der schiefe Turm von Pisa	15
Anmerkung: Bewegen und Fühlen – zwei Seiten derselben Münze	18
<i>Kapitel 2</i> James (32 Jahre): Der Alptraum-Rücken	22
Anmerkung: Chronische Muskelanspannung	27
<i>Kapitel 3</i> Louise (56 Jahre): Die steife Schulter	30
Anmerkung: Was »somatisch« bedeutet	33
<i>Kapitel 4</i> Harley (60 Jahre): Das eingezogene Fahrwerk	36
Anmerkung: Die unbewußten Ebenen des Gehirns	40
<i>Kapitel 5</i> Alexander (81 Jahre): »Los Viejitos«	43
Zusammenfassung: Was diese Fallgeschichten lehren	47

Teil 2 Ursachen der sensomotorischen Amnesie:

<i>Kapitel 6</i> Atrophie: Die allmähliche Kapitulation	55
<i>Kapitel 7</i> Streß-bedingte Muskelreflexe	61
<i>Kapitel 8</i> Der Stop-Reflex	64
<i>Kapitel 9</i> Der Start-Reflex	77

<i>Kapitel 10</i> Die Summe neuromuskulären Stresses: »senile« Körperhaltung und »verhängnisvoller Schraubstock«	84
Anmerkung: Der gespannte Bogen und die Gefahren eines »eingezogenen Bauchs«	94
<i>Kapitel 11</i> Trauma: Die Rolle von Verletzungen	98
Anmerkung: Sexuell aktiv und geistig lebendig bleiben	102
<i>Kapitel 12</i> Erwartungen: Die Rolle der geistigen Haltung	106
Anmerkung: Lernen, aus dem Brunnen zu trinken	109

Teil 3 Das somatische Übungsprogramm:

<i>Kapitel 13</i> Wie Sie am meisten von den somatischen Übungen haben	119
Anmerkung: Sich jeden Tag wie eine Katze strecken	123
<i>Kapitel 14</i> Die somatischen Übungen	126
Lektion 1: Die Streckmuskeln des Rückens	126
Lektion 2: Die Beugemuskeln des Bauchs	132
Lektion 3: Die Taillenmuskeln	139
Lektion 4: Die an der Rumpfdrehung beteiligten Muskeln	144
Lektion 5: Die Muskeln der Hüftgelenke und der Beine	153
Lektion 6: Die Muskeln des Nackens und der Schultern	161
Lektion 7: Besser atmen	171
Lektion 8: Besser gehen	180

Anhang

Quellennachweis	193
Register	196

Dieses Buch enthält keine medizinischen Ratschläge. Dafür sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Wenn Sie während oder nach den Übungen stärkere oder anhaltende Schmerzen haben, liegen bei Ihnen vielleicht andere Probleme als eine sensomotorische Amnesie vor. Suchen Sie in diesem Fall sofort Ihren Arzt auf.