

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einführung 1

- 14 Bewegungskunst
Gleichgewicht, Rhythmus, Inspiration

- 18 Bewegungswissenschaft
Anatomie und Technik

Das geschulte Auge 2

- 34 Blickdiagnose
Anatomie der Bewegung

Alltag als Übung 3

- 50 Körperbewußtsein
Lernen in vier Stufen
- 52 Grenzerfahrung
Auf zu neuen Horizonten
- 58 Übung 1
Aktives Sitzen
- 64 Übung 2
Aufstehen – Hinsetzen
- 68 Übung 3
Stromlinienförmiges Stehen
- 74 Übung 4
Fortschritt für Schritt
- 80 Übung 5
Tragen und Getragenwerden
- 86 Übung 6
Greifen und Begreifen
- 92 Übung 7
Körperintelligenz wecken
- 98 Übung 8
Entspannt liegen

Urformen der Bewegung 4

- 106 Prinzip Spirale
Nabelschnur des Lebens
- 116 Prinzip Welle
Schwingung des Universums
- 120 Spirale und Welle
Das Meer im Ohr

Bewegungskünstler im Tierreich 5

- 126 Stromlinien
Wie der Fisch so der Vogel

Ungeboren 6

- 138 Gestaltung durch Bewegung
Einschulung in der Gebärmutter
- 141 Spiraliges Hautmuster
Erstmals verschraubt
- 142 Fruchtwasser
Von der Schwerelosigkeit des Ursprungs
- 143 Urangst oder Urvertrauen
Ins warme Wasser geworfen

Neugeboren 7

- 150 Entfaltung durch Bewegung
Die Logik im Strampeln und Greifen
- 152 Weder primitiv noch Reflex
Archaik in Pampers
- 154 Psychomotorik
Wenn die Großhirnrinde erwacht
- 155 Ökonomie und Effizienz
Was wir von Babys lernen können

Kind sein 8

- 160 Lernen durch Bewegung
Spiel, Spannung, Spontaneität
- 166 Weichen werden früh gestellt
Zum Hohlkreuz verzogen?
- 170 Fingerspitzengefühl
Übung macht noch keinen Meister
- 174 Emotion und Motion
Das Gehirn lernt von selbst

Erwachsen sein 9

- 180 Jung bleiben durch Bewegung
Der Ruf der Schwerkraft

Quantensprünge 10

- 188 Metamorphose zum
Schmetterling
*Das Ganze ist mehr als die
Summe seiner Vorteile*
- 190 Hundert Jahre Zivilisation
Analyse schafft Wissen
- 191 Fünfzehn Milliarden Jahre
Vernetzung
Integration bringt Erkenntnis
- 196 Fünfzehn Jahre Spiraldynamik
*Die Kunst, Bewegung zu
erforschen*

Koordination des Raumes 11

- 202 Das Rätsel der Entstehung
Am Anfang war ein Knall
- 203 Raum aus Raumeinheiten
Wie die Sterne am Himmel
- 204 Raumeinheit mit zwei Polen
Yin und Yang als Lebensprinzip
- 206 Ordnungsprinzip Spirale
Sprung in die dritte Dimension
- 210 Die zwölf Grade der Freiheit
Bewegung und Gegenbewegung
- 211 Koordination des Raumes
Dynamisches Gleichgewicht

Koordination der Zeit 12

- 216 Das Geheimnis der Welle
Am Anfang tickte keine Uhr
- 217 Zeit aus Zeitzyklen
Augenblicke der Ewigkeit
- 220 Ordnungsprinzip Schwingung
Zyklus mit zwei Phasen
- 222 Frequenzmodulation
Der feingliedrige Klang
- 224 Resonanz
Wie Stimme Stimmung erzeugt
- 225 Synchronisation
*Momente der Nicht-Gleich-
zeitigkeit*
- 228 Koordination der Zeit
Pulsierender Rhythmus

Koordination der Bewegung 13

- 232 Explosion im Kleinformal
*Griff der Raumzeit auf die
Billardkugel*
- 240 Netz ohne Laufmaschen
*Die subjektive Realität der
Schwerkraft*

Koordination der Information 14

- 246 Intelligenz
Das Steuerrad der Evolution

Vision einer neuen Anatomie 15

- 252 Spiraldynamik
*Koordination menschlicher
Bewegung*

Neurologie 16

- 262 Sensomotorik
Sitz der Körperintelligenz
- 266 Elemente des Nervensystems
Muskelzellen denken mit
- 276 Zum Beispiel Tennis
Ballwechsel mit Reflex

Psychologie 17

- 286 Psychomotorik
*Drei Stufen zum Körperbewußt-
sein*
- 290 Bewegungsfreiheit
*Von den Anfangsschwierigkeiten
zur Meisterschaft*
- 304 Quellenangaben
- 310 Sachwortregister