

Eric N. Franklin

FREI BEWEGEN

Mit der wissenschaftlich fundierten Franklin-Methode
zu mehr Beweglichkeit und einer dynamisch perfekten Haltung

© des Titels »Frei bewegen« (ISBN 978-3-7423-1199-3)
2020 Riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg-verlag.de>

riva

Inhalt

Wie ich dazu kam, mit mentalen Bildern zu arbeiten.....	7
Teil 1 Körperhaltung und dynamische Körperausrichtung	13
Kapitel 1	
Die Anfänge der imaginativen Bewegungspädagogik	15
Kapitel 2	
Haltungsmodelle und dynamische Körperausrichtung.....	26
Kapitel 3	
Die Grundlagen der Arbeit mit mentalen Bildern	40
Kapitel 4	
Veränderung durch Imagination.....	51
Kapitel 5	
Die verschiedenen Arten von Imagination und ihr Nutzen	62
Kapitel 6	
Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit mentalen Bildern	82
Teil 2 Biomechanische und anatomische Grundsätze	
und Übungen	97
Kapitel 7	
Sich zentrieren und mit der Schwerkraft anfreunden	99
Kapitel 8	
Die Gesetze der Bewegung und der Kraft	112
Kapitel 9	
Gelenk- und Muskelfunktionen	128

Teil 3	Übungen für anatomische Vorstellungsbilder	149
	Kapitel 10	
	Becken, Hüftgelenk und deren Begleiter	151
	Kapitel 11	
	Knie, Unterschenkel und Fuß	204
	Kapitel 12	
	Wirbelsäule und Bauchwand	249
	Kapitel 13	
	Schultern, Arme und Hände	286
	Kapitel 14	
	Kopf und Hals.	326
	Kapitel 15	
	Brustkorb, Atem und Organe	350
Teil 4	Rückkehr zur Ganzheitlichkeit in Körperausrichtung und Haltung	373
	Kapitel 16	
	Definitionen des Begriffs »dynamische Haltung«	374
	Kapitel 17	
	Übungen zur Integration dynamischer Haltung	383
	Glossar	393
	Literaturverzeichnis	397
	Stichwortverzeichnis	403
	Über den Autor	411
	Dank	411