

# Inhalt

Ärztliches Vorwort	7
Vorbemerkung	9
Was ist Eutonie?	11
Was man zum Üben braucht	17
Konzentrations- und Bewußtseinsübungen <i>Was ist Konzentration – Kontaktübungen – Durchströmungsübungen</i>	20
Strecken und Dehnen <i>Die passive Streckung – Die aktive Streckung – Verlängern in den Raum – Strecken durch Widerstand</i>	39
Die Haltung <i>Stehen – Gehen – Sitzen</i>	56
Funktionsbezogene Übungen <i>Atmung – Schlafen und Wachen – Sehen – Hören</i>	62
Kontrollstellungen	72
Wie setze ich Eutonie ein?	89
Literatur	94
Adressen deutschsprachiger Eutonie-Pädagogen	96