



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ко второму изданию .....	9
Краткая история метода Фельденкрайза® .....	13
Введение .....	15
Как подготовиться.....	19
Раздел I. Сидя на стуле в офисе или дома.....	23
Урок движения 1. Тазовая ходьба.....	24
Урок движения 2. Игры со стулом.....	27
Урок движения 3. Обретение подвижного таза.....	31
Урок движения 4. Освобождение средней части спины .....	35
Урок движения 5. Освобождение плеч .....	39
Урок движения 6. Распрямление плеч и шеи.....	41
Урок движения 7. Руки хирурга.....	45
Урок движения 8. Безопасные наклоны в положении сидя .....	48
Урок движения 9. Предотвращение травм от постоянного напряжения: возвращение подвижности шеи, плеч и спины.....	52
Урок движения 10. Объединение шеи, плеч и спины: от рук к голове.....	55
Урок движения 11. Переход от положения сидя в положение стоя .....	59
Урок движения 12. Тянемся с легкостью.....	63

Раздел II. Снижение напряжения в области челюстей, рта, лица и шеи .....	66
Урок движения 1. Расслабленная челюсть .....	68
Урок движения 2. Урок большого рта .....	71
Урок движения 3. Расширение гортани .....	74
Урок движения 4. Развитие выразительной мимики .....	76
Раздел III. Уроки вождения .....	78
Урок движения 1. Поиск оптимальной позы за рулем .....	79
Урок движения 2. Расширение поля зрения .....	82
Урок движения 3. Улучшенная парковка .....	84
Раздел IV. Избавляемся от боли в спине .....	86
Урок движения 1. Сканирование тела .....	88
Урок движения 2. Тазовый рок-н-ролл .....	92
Урок движения 3. Локти к коленям .....	96
Урок движения 4. Удобное скручивание .....	103
Урок движения 5. Простые прогибы .....	107
Урок движения 6. Восстановление полной функциональности шеи I .....	112
Урок движения 7. Восстановление полной функциональности шеи II .....	116
Урок движения 8. Добиваемся полноценной работы спины и бедер .....	118
Урок движения 9. Наклоны ног .....	122
Урок движения 10. Включаем в работу всю спину .....	127
Урок движения 11. Кувыркание по-медвежьи .....	132
Раздел V. Удовольствие от ходьбы .....	135
Урок движения 1. Улучшение баланса .....	136
Урок движения 2. Осознание стоп и лодыжек .....	141
Урок движения 3. Восстанавливаем подвижность бедер и колен .....	146
Урок движения 4. Улучшение отталкивания .....	149

Урок движения 5. Спасаем нашу обувь.....	154
Урок движения 6. Красивая походка.....	158
<b>Раздел VI. Мышление как физическое действие .....</b>	<b>162</b>
Урок движения 1. Пробуждение языка и рта.....	164
Урок движения 2. Меняем поведение глаз и улучшаем математические способности I.....	166
Урок движения 3. Меняем поведение глаз и улучшаем математические способности II.....	170
Урок движения 4. Заострение внимания.....	173
<b>Раздел VII. Улучшение дыхания .....</b>	<b>176</b>
Урок движения 1. Урок дыхания I.....	178
Урок движения 2. Урок дыхания II .....	182
Урок движения 3. Урок дыхания III .....	186
<b>Раздел VIII. Быстрое избавление от стресса .....</b>	<b>191</b>
Урок движения 1. Приятное расслабление бедер .....	192
Урок движения 2. Расслабляющие перекаты .....	195
Урок движения 3. Перекаты через живот.....	197
Урок движения 4. Растяжка подколенных сухожилий I .....	199
Урок движения 5. Растяжка подколенных сухожилий II .....	203
Урок движения 6. Удлиняющий массаж .....	208
Урок движения 7. Расширение, потягивание и повороты .....	212
Урок движения 8. Простой способ растяжки бедер.....	217
<b>Совет по осознанию. Предисловие к долгой сессии .....</b>	<b>220</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>222</b>