

Inhaltsverzeichnis Band 1, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V	
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI	
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII	
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII	
BdB 1	Den Kopf seitwärts neigen im Sitzen	1
BdB 2	Die Fersen sehen	6
BdB 3	Durch Rollen zum Sitzen mit Hilfe der Ellenbogen	12
BdB 4	Sitzen auf orientalische Art	18
BdB 5	Die Nasenlöcher angleichen	24
BdB 6	Den Kopf um seinen Umfang und um den Mittelpunkt drehen	29
BdB 7	Fersen anschauen aus der Bauchlage	36
BdB 8	Den Kopf zwischen den Händen rollen	43
BdB 9	Vorbereitung für einen Schulterstand (auf dem Rücken)	48
BdB 10	Die Augen bedecken	53
BdB 11	Vorbereitung zum Schulterstand	58
BdB 12	Mit geraden Beinen sitzen	63
BdB 13	Po	68
BdB 14	Den Kopf zwischen den Händen rollen	75
BdB 15	Augen 1	81
BdB 16	Vier Stützpunkte	88
BdB 17	Atmen	94
BdB 18	Chanukkia, der Kerzenhalter	101
BdB 19	Vorbereitung für eine Uhr	108
BdB 20	Die Ellenbogen über die Knie beugen	114
BdB 21	Den Bauch beim Ausatmen einziehen	121
BdB 22	Auf dem Boden sitzen mit Hilfe der Hände	128
BdB 23	Gaumen, Mund und Zähne	135
BdB 24	Das Körperbild – Ein Vortrag	143
BdB 25	Auf der Wange	147

Inhaltsverzeichnis Band 1, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII
BdB 26 Perlen und Augen	155
BdB 27 Ellenbogen und Knie berühren sich	165
BdB 28 Beine überkreuz und Brustkorb und Bauch erweitern	171
BdB 29 Minimales Heben	178
BdB 30 Auf der Seite – Kreise mit Kopf und Bein	184
BdB 31 In Gedanken heben, auf dem Bauch	191
BdB 32 Verlängern und Gerade-Machen des linken Beins	199
BdB 33 Hände gefaltet	207
BdB 34 Fuß auf dem Kopf	214
BdB 35 Bauch und Brust zuerst	222
BdB 36 Der Fuß und seine Zehen	229
BdB 37 Die Länge des Beins entlang gleiten	236
BdB 38 Kopf und Rücken (Unterscheidungen beim Drehen)	241
BdB 39 Das Knie heben im Sitzen	248
BdB 40 Das Becken heben mit einem Schwung der Beine	254
BdB 41 Grundlegendes Beugen	259
BdB 42 Den Kopf/das Knie heben	264
BdB 43 Das Becken auf die aufgestellten Füße heben	269
BdB 44 Die Arme in den Schulterblättern lang machen	276
BdB 45 Die Ellenbogen vorne heben	282
BdB 46 Den Kopf senken (3)	289
BdB 47 Den Unterschenkel mit beiden Händen heben	297
BdB 48 Und von hier aus zum Froschstand	303
BdB 49 An einem Bein entlang gleiten	310
BdB 50 Den Kopf senken	318

Inhaltsverzeichnis Band 2, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V	
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI	
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII	
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII	
BdB 51	Sich drehen mit festgehaltenem Kopf	323
BdB 52	Auf den Knien stehend Kopf und Becken festhalten	330
BdB 53	Auf der Seite liegend die Hände außen am Unterschenkel entlang gleiten lassen	339
BdB 54	Differenzierung von Augen, Kopf und Rücken in Drehbewegungen	348
BdB 55	Nach vorne einrollen	355
BdB 56	Den Bauch einrollen mit Beinschwung (Fliegen fangen)	360
BdB 57	Auf allen Vieren den Kopf heben	367
BdB 58	Die Unterstützung verlagern in Bauchlage	375
BdB 59	Den Kopf mit den Händen heben	381
BdB 60	Auf dem Bauch	388
BdB 61	Arme im Kreis über dem Kopf; auf dem Rücken mit den Fußsohlen aneinander	394
BdB 62	Einen Kreis zeichnen mit dem Arm über dem Kopf; im Seitsitz	402
BdB 63	Knie versteckt den Fuß	409
BdB 64	Den Kopf neigen beim Heben der Hüfte	417
BdB 65	Den Kopf in seinem Umkreis "wiegen"; im Sitzen mit gekreuzten Beinen und auf den Knien stehend	423
BdB 66	Den Kopf mit den Händen heben; untere Bauchmuskeln im Liegen auf dem Boden	430
BdB 67	Das Bein beim Rollen in ziehenden Bewegungen lang machen	437
BdB 68	Die Fäuste rollen	444
BdB 69	Auf dem Bauch; drehen beim Heben der Ellenbogen	452
BdB 70	Das Knie auf beiden Seiten des Ellenbogens vorbeiführen	458
BdB 71	Vorbereitung zum Kopfstand, Teil 1	465
BdB 72	Vorbereitung zum Kopfstand, Teil 2	470

Inhaltsverzeichnis

BdB 73	Das Becken im Verhältnis zu den Schultern drehen	476
BdB 74	Den Rücken schaukeln mit Hilfe eines Beins	483
BdB 75	Die Schultern im Verhältnis zum Becken drehen	490

Inhaltsverzeichnis Band 2, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V	
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI	
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII	
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII	
BdB 76	Langsames Heben; auf dem Bauch	497
BdB 77	Eine Uhr	504
BdB 78	Stehen	511
BdB 79	Vorbereitung für den Schulterstand; Rücken- und Beckenbewegung	519
BdB 80	Kreise mit der Hand im Sitzen	524
BdB 81	Das Gesicht mit den Füßen waschen	530
BdB 82	Eine Uhr vor dem Gesicht	536
BdB 83	Uhr – die unteren Bauchmuskeln	544
BdB 84	Eine Uhr	550
BdB 85	Das rechte Ohr zur rechten Schulter und das linke Ohr zur linken Schulter neigen	556
BdB 86	Vorwärts und rückwärts; den Kopf beugen – eine Gestalt	564
BdB 87	Kopf und Beine beim Drehen heben; auf dem Bauch	573
BdB 88	Die Hände im Stehen kreisen lassen	581
BdB 89	Die Arme verlängern	590
BdB 90	Die Arme verlängern; mit gekreuzten Beinen	597
BdB 91	Während des Kopffrollens von den Knien aufstehen	605
BdB 92	Vom Liegen auf dem Rücken mit dem Unterschenkel auf dem anderen Oberschenkel zum Sitzen mit gekreuzten Beinen	614
BdB 93	Hüftgelenke nachgiebig machen für den Seitsitz und das Knie zur einen Schulter und zur anderen Schulter bringen	620
BdB 94	Rechts und links drehen	627
BdB 95	Die Nase in einem Kreis drehen (Nur auf die rechte Seite achten bei einer symmetrischen Bewegung)	634
BdB 96	Senken der Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern	642
BdB 97	Optimales Heben der Knie	648
BdB 98	Zen sitzen	655
BdB 99	Die Ellenbogen mit einer losen Hand heben	662
BdB 100	Kardinale Bewegungen des Kopfes	671

Inhaltsverzeichnis Band 3, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII
BdB 101 Auf der Seite; das Bein heben und es gerade machen	683
BdB 102 Schwünge zum Hinsetzen, mit Heben des Kopfes	689
BdB 103 Seitwärts neigen auf dem Rücken	699
BdB 104 Heben des Rückens in den Knien ((oder: Heben des Rückens mit den Knien))	705
BdB 105 Auf dem Bauch; grundlegendes Heben von (Körper-) Teilen	710
BdB 106 Das Knie gebeugt auf dem Bauch	716
BdB 107 Neigen, auf dem Bauch	723
BdB 108 Ein ganzer Kreis mit Beinschwung	730
BdB 109 Das Becken zum Sitzen senken	736
BdB 110 Auf dem Rücken; die Wirbelsäule drehen mit festgehaltenem Kopf	743
BdB 111 Mit den Fußsohlen malen	749
BdB 112 Eine Fläche, die den Körper teilt, Teil 1	757
BdB 113 Mit den Armen seitlich; die Arme drehen	766
BdB 114 Vier Diagonalen im Beugen	775
BdB 115 Eine Fläche, die den Körper teilt, Teil 2	783
BdB 116 Die Beine auseinander nehmen und den Rücken aufrichten	791
BdB 117 Froschbewegung mit den Beinen und dem Bogen (im Rücken)	800
BdB 118 Auf dem Bauch; die Beine in Kreisen neigen	809
BdB 119 Drehen und beugen im Sitzen	817
BdB 120 Die Füße	824
BdB 121 Die Arme lang machen und zum Rücken drehen	832
BdB 122 Rechts und links rollen	838
BdB 123 Auf den Knien; diagonale Wippe	845
BdB 124 Arbeit mit der aktiven ((dominanten)) Hand	852
BdB 125 Finger nach rückwärts	862

Inhaltsverzeichnis Band 3, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V	
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI	
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII	
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII	
BdB 126	Der Mund und der Hohlraum des Kopfes	869
BdB 127	Hände heben die Beine	878
BdB 128	Das Bein zur anderen Seite und den Kopf rollen	884
BdB 129	((Pickbewegung)) Armkreise mit Heben des Kopfes	891
BdB 130	Rollen und dabei Arme und Beine miteinander in Berührung bringen	899
BdB 131	Drehen von Becken und Schultern mit einem Schwung	906
BdB 132	Kopf unter einen Rahmen, Teil 1	912
BdB 133	Kopf unter einen Rahmen, Teil 2	918
BdB 134	In einer Brücke rollen mit den Händen auf den Knöcheln	924
BdB 135	Beine zur Seite und sie mit den Händen heben	930
BdB 136	Den Rücken anschauen im Sitzen	938
BdB 137	Rücken und Becken drehen mit Ellenbogen und Beinen	948
BdB 138	Auf den Fersen gehen	955
BdB 139	Berühren des Bodens mit den Händen, Teil 1	965
BdB 140	Kreuzen der Knie und Drehen von Rücken und Becken	971
BdB 141	Berühren des Bodens mit den Händen, Teil 2	978
BdB 142	Frosch	984
BdB 143	Nach rechts und links neigen	990
BdB 144	Gegen den Boden drücken in einer Brücke nach rückwärts	997
BdB 145	Vom Sitzen zum Stehen im Drehen	1004
BdB 146	Die Wirbelsäule neigen im Sitzen auf dem Stuhl	1011
BdB 147	Vom Stuhl aufstehen mit gekreuzten Beinen	1017
BdB 148	Auf einem Stuhl sitzend die Wirbelsäule drehen und neigen	1024
BdB 149	Neben einem Stuhl auf den Zehen sitzen	1033
BdB 150	Bewegungen mit einem Stock im Sitzen	1040

Inhaltsverzeichnis Band 4, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII
BdB 151 Auf einen Stuhl springen	1050
BdB 152 Sich im Sitzen neigen und Schulterbewegungen	1058
BdB 153 Rivkas Übung	1066
BdB 154 Beinbewegungen während man das andere Bein mit der Hand hält	1074
BdB 155 Drehungen und fortgeschrittene Drehungen	1082
BdB 156 Auf dem Bauch die Knie neigen & die Wirbelsäule mit gehobenen Armen drehen	1091
BdB 157 Sitzen und dabei die Beine halten	1099
BdB 158 Die Arme zu den Seiten lang machen	1108
BdB 159 Auf einem Bein stehen	1115
BdB 160 Die Handrücken hinter den Rücken gleiten lassen	1122
BdB 161 Die Räume in ((zwischen)) den Zehen separieren	1131
BdB 162 Auf den Händen balancieren (1)	1142
BdB 163 Vorbereitung für einen Kopfstand, Teil 1	1150
BdB 164 Vorbereitung für einen Kopfstand, Teil 2	1162
BdB 165 Die Augapfel-Lektion	1169
BdB 166 Auf Füßen balancieren, die miteinander verbunden sind	1180
BdB 167 Die Haut hinter dem Körper formen	1188
BdB 168 Körperteile in die Luft werfen	1198
BdB 169 Die Beine drücken und den Körper aufsetzen ((Unvollständige Lektion; das Ende der Lektion fehlt. Etwa vier Fünftel der Originallektion ist unversehrt.))	1206
BdB 170 Den Kopf diagonal heben	1211
BdB 171 Den Kopf heben mit sich berührenden Sohlen und die Wirbelsäule lang machen ((Unvollständige Lektion. Das Ende der Lektion fehlt.))	1219
BdB 172 Den Atem anhalten	1225
BdB 173 Knie nach innen zum Boden	1234
BdB 174 Knie nach außen zum Boden ((Unvollständige Lektion. Das Ende der Lektion fehlt.))	1241
BdB 175 Dreht die Fersen nach innen, Teil 1, oder ((Kreise mit den Fersen)) ((Siehe auch Band 4, Heft 2 für den zweiten Teil))	1249

Inhaltsverzeichnis Band 4, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsch	VIII
BdB 176 Die Fersen nach außen drehen, Teil 2 Oder ((Kreise mit den Fersen))	1259
BdB 177 Die Wirbelsäule beweglich machen und sie integrieren	1271
BdB 178 Die Arme lang machen	1279
BdB 179 Atmen ((Schmieden durch Atmen))	1287
BdB 180 Rhythmisch atmen, Teil 1	1295
BdB 181 Finger nach hinten biegen, Teil 1	1303
BdB 182 Finger nach hinten biegen, Teil 2	1312
BdB 183 Auf den Füßen liegen, 1	1319
BdB 184 Auf den Füßen liegen, 2 ((Fortsetzung auf dem Bauch))	1327
BdB 185 Atmen in vier Teilen; Auf den Füßen liegen (3) und rhythmisch atmen (2)	1335
BdB 186 Rhythmisch atmen, 3 ((Die linke Seite))	1345
BdB 187 Rhythmisch atmen, 4 ((Auf beiden Seiten))	1353
BdB 188 Die Wirbelsäule drehen und rhythmisch atmen, 5	1362
BdB 189 Geführtes Atmen ((absichtsvolles Atmen))	1372
BdB 190 Fersen unter das Becken 1 ((Hinein und heraus))	1380
BdB 191 An den Boden drücken und atmen ((Rhythmisch atmen 7))	1389
BdB 192 Fersen 2 ((Gewicht zwischen dem großen Zeh und dem zweiten Zeh))	1398
BdB 193 Fersen unter das Becken 3 ((Die Knie heben))	1407
BdB 194 Fersen unter das Becken 4 ((Russischer Tänzer))	1418
BdB 195 Fersen unter das Becken 5 ((Japanisches Sitzen))	1427
BdB 196 Fersen unter das Becken 6 ((Zum Sitzen hoch rollen))	1436
BdB 197 Fersen unter das Becken 7	1444
BdB 198 Die Knie gerade machen, während man sich auf die Unterarme stützt	1454
BdB 199 Kreise mit den Beinen ((Füßen und Unterschenkeln))	1460
BdB 200 Die Wirbelsäule drehen durch Senken der Unterschenkel	1467

Inhaltsverzeichnis Band 5, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	V	
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI	
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII	
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII	
BdB 201	Ankleben der Lungen, Teil 1.....1473	
BdB 202	Ankleben der Lungen, Teil 2.....1483	
BdB 203	Ankleben der Lungen, Teil 3.....1495	
BdB 204	Ankleben und den Rücken beugen [Ankleben der Lungen, Teil 4]	1503
BdB 205	Sitzen und aufstehen mit beweglichen, sich beugenden Beinen	1513
BdB 206	Auf der Seite, die Wirbelsäule beweglich machen	1521
BdB 207	Auf der Seite, schnelles Heben des Kopfes.....	1529
BdB 208	Gerade Beine heben und mit den Armen kreisen	1535
BdB 209	Auf der Seite, [mit dem] linken Oberschenkel einen Schritt machen	1543
BdB 210	Auf der rechten Seite, [während man auf der linken Seite liegt]	1549
BdB 211	Spagat.....	1557
BdB 212	Grundlegendes Auseinandernehmen der Beine	1565
BdB 213	Auf dem Rücken, die Füße runter schieben.....	1575
BdB 214	Auf der Seite, ein gerades Bein seitwärts heben	1583
BdB 215	Auf dem Rücken, auf allen Vieren [gehend].....	1589
BdB 216	Die Hände in der Form eines „V“ an den Kopf heben.....	1597
BdB 217	Auf der Seite, das Brustbein wird beweglich	1605
BdB 218	Auf der Seite, Brustkorb und Wirbelsäule beugen (neigen) und drehen	1615
BdB 219	Gegenbewegungen von Kopf und Schultern [Teil 1]	1625
BdB 220	Hände hinten	1633
BdB 221	Gegenbewegungen von Kopf und Schultern [Teil 2] – im Stehen auf den Knien.....	1641
BdB 222	Auf dem Bauch, eine Hand hebt den Kopf.....	1651
BdB 223	Vom Rücken zum Seitsitz rollen.....	1659
BdB 224	Beine schieben das Becken und schaukeln den Rücken	1667
BdB 225	Auf den Knien stehen.....	1677

Inhaltsverzeichnis Band 5, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	V
Einführung (in die englischsprachige Ausgabe der IFF)	VI
Anmerkung der Übersetzerin (der englischsprachigen Ausgabe) zum Gebrauch des Materials	VII
Kommentar der Übersetzerin ins Deutsche	VIII
BdB 226 Die Hand auf den Kopf legen im Sitzen	1685
BdB 227 Gebeugte Beine schwingen, um den/das K-fem zu stärken oder Die Aufrichtungsmuskeln [die Extensoren] verlängern	1691
BdB 228 Auf den Knien, den Kopf auf ein Taschentuch legen [Den Kopf auf den Boden legen]	1697
BdB 229 Auf dem Rücken; Diagonalen und Parallelen zwischen Knie und Ellenbogen; Rippen nachgiebig machen und Wirbelbewegungen und Atmen ermöglichen.....	1705
BdB 230 Sich selbst umarmen – die Arme rollen den oberen und unteren Gürtel; auf dem Rücken und auf dem Bauch	1711
BdB 231 Das Knie in einem Bogen zum Gesicht bringen	1719
BdB 232 Minimale Bewegungen auf der Seite liegend; die Bewegungen in der Vorstellung anfangen	1729
BdB 233 Mit den Beinen dicht zusammengelegt am Boden liegen.....	1737
BdB 234 Nach hinten stehen, Teil 1	1745
BdB 235 Stehen [In den Fersen schütteln]	1755
BdB 236 Drehung um eine Achse	1765
BdB 237 Arme und Beine lang machen mit Überprüfen.....	1773
BdB 238 Nach hinten stehen, Teil 2	1785
BdB 239 Schultern und Kopf in Gegenbewegungen	1795
BdB 240 Drehen des Beckens mit einem langen Arm	1805
BdB 241 Die Hüftgelenke kennen lernen	1813
BdB 242 Drehung um eine seitliche Achse	1821
BdB 243 Gehen.....	1831
BdB 244 Fersen und Zehen in Kreisen [Fersen und Füße in Kreisen, Teil 1]	1841
BdB 245 Fersen und Füße in Kreisen (Teil 2)	1849
BdB 246 Allgemeine Koordinierung	1861
BdB 247 Auf den Füßen und dem Unterarm	1869
BdB 248 Die Füße zur Seite ziehen.....	1875
BdB 249 Das Knie zieht die Schultern zum orientalischen Sitz.....	1881
BdB 250 Gleichgewicht mit gekreuzten Knien.....	1889

Inhaltsverzeichnis Band 6, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 6 (der englischsprachigen Ausgabe der IFF)	VII
Kommentar zur deutschen Übersetzung	IX
BdB 251 Bewegungen des Sprunggelenks	1897
BdB 252 Rollen mit Halten der Fußbrücke	1905
BdB 253 Finger in der Achselhöhle	1911
BdB 254 Kreise mit Händen und Füßen und den Körper neigen	1919
BdB 255 Kreise mit Händen und Füßen in der Diagonalen.....	1925
BdB 256 Sich kreuzende Linien und den Körper im Gleichgewicht halten	1931
BdB 257 Arme zur Chanukkia – Unterscheidungen.....	1941
BdB 258 Sich beugen und auf einem Knie runter gehen (Stuhl)	1949
BdB 259 Auf einem Knie runter gehen, Fortsetzung (Stuhl).....	1955
BdB 260 Beugen und auf einem Knie runter gehen (Stuhl), Fortsetzung.....	1963
BdB 261 Kreise mit den Beinen, auf dem Rücken liegend.....	1969
BdB 262 Sich neigen und auf einem Knie runter gehen (Stuhl), Fortsetzung.....	1975
BdB 263 Neigung(en) rechts und links	1981
BdB 264 Hände hinter den Beinen	1987
BdB 265 Knie überkreuz und die Füße zu den Seiten gleiten lassen	1993
BdB 266 Knie überkreuz und koordinierte Augenbewegungen	1999
BdB 267 Auf einem Knie beugen, hinter dem Stuhl.....	2005
BdB 268 Hüftgelenke (klären) durch Verlängerung.....	2011
BdB 269 Hüftgelenke (klären) durch Verlängerung, Fortsetzung	2019
BdB 270 Fortsetzung, das Knie halten.....	2027

BdB 271	Die Arme nach vorne verlängern 1	2037
BdB 272	Den Rücken drehen, mit geschlossenen Fäusten (Fortsetzung).....	2047
BdB 273	Beugung(en) mit geschlossenen Fäusten 3	2057
BdB 274	Einführung ins Gehen 1	2067
BdB 275	Einführung ins Gehen 2, Fortsetzung.....	2077

BdB 295	Auf der Seite, das Bein gerade machen durch Wegziehen des Beckens.....	2237
BdB 296	Die Muskeln der Kehle entspannen.....	2245
BdB 297	(Fortsetzung) auf einem Knie	2253
BdB 298	Das Hüpfen für Anfänger verbessern	2263
BdB 299	Wahrnehmung der Bewegung unterhalb des Bauchnabels beim Atmen während des Oszillierens	2271
BdB 300	Im Stehen die Fersen nach außen drehen.....	2281

Inhaltsverzeichnis Band 7, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 7 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 301 Den Rücken drehen, Kopf, Schultern und Glieder heben	2289
BdB 302 Die Hüften befreien durch Halten der Füße	2297
BdB 303 Eine Vortragslektion Selbstbild, die Linie eines Balls, der rollt	2305
BdB 304 Der Fuß und seine Bewegungen im Raum	2315
BdB 305 Die Kraftlinie im Rücken beim Heben	2325
BdB 306 Die Kraftlinie in Bauch und Brustkorb	2333
BdB 307 Die Kraftlinie in Rückenlage	2343
BdB 308 Die Wirbelsäule im Brustkorb aufspießen	2351
BdB 309 Knie nach rechts und links, die Hüften beweglich machen	2359
BdB 310 Hinsetzen üben, ohne Stützen auf den Boden	2367
BdB 311 Hinsetzen üben, ohne Stützen auf den Boden, Fortsetzung	2375
BdB 312 Am Ende Stehen	2383
BdB 313 Rollen im Verhältnis zum Strecken und Beugen	2389
BdB 314 Vorbereitung für eine Kerze	2395
BdB 315 Vorbereitung zum Hinsetzen mit Schwung	2401
BdB 316 Am Ende stehen, Fortsetzung	2407
BdB 317 Den Boden im Stehen berühren	2415
BdB 318 Fortsetzung auf den Knien	2427
BdB 319 Fortsetzung, der Kopf auf dem Oberarm	2437
BdB 320 Der Frosch	2445
BdB 321 Vier Punkte	2451
BdB 322 Im Sitzen, die Arme verlängern	2459
BdB 323 Schultern hinter den Rücken	2469
BdB 324 Die Füße heben	2475
BdB 325 Vorbereitung zum Rollen	2479

Inhaltsverzeichnis Band 7, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 7 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 326 Hinsetzen – Hinlegen	2485
BdB 327 Hinsetzen – Hinlegen, Fortsetzung	2493
BdB 328 Hinsetzen – Hinlegen, Fortsetzung	2501
BdB 329 Auf den Knien stehen	2509
BdB 330 Auf den Knien stehen, Fortsetzung	2517
BdB 331 Auf den Knien stehen, Fortsetzung; auf dem vorderen Bein	2525
BdB 332 Mit der Hand aufs Knie gestützt	2533
BdB 333 Die Gegenbewegung	2539
BdB 334 Die Gegenbewegung, Fortsetzung auf den Knien	2551
BdB 335 Die Hüfte nach hinten bringen	2563
BdB 336 Die Hüfte auf beiden Seiten nach hinten bringen	2573
BdB 337 Knoten	2583
BdB 338 Die Grundgestalt	2591
BdB 339 Einfacher	2601
BdB 340 Einfachere Oberschenkel	2611
BdB 341 Einfacher auf Bauch und Rücken	2621
BdB 342 Finger um den großen Zeh	2629
BdB 343 Finger um den großen Zeh 2	2637
BdB 344 Die Beine beugen	2645
BdB 345 Diagonales Bild	2655
BdB 346 Knoten in den Leisten	2665
BdB 347 Längen und Fäuste	2675
BdB 348 Arm und Knie auf der Diagonalen	2685
BdB 349 Auf den Sprunggelenken (Fersen) sitzen	2693
BdB 350 Stirn in den Händen, die Knie heben	2701

Inhaltsverzeichnis Band 8, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 8 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 351: Die Beine schwingen – auf der Seite	2709
BdB 352: Drehen wie bei einer 0 – mit Differenzierung	2719
BdB 353: Hin und her mit den Knien	2725
BdB 354: Rückwärts gehen	2733
BdB 355: Die Knie beugen – Stuhl	2743
BdB 356: Die Knie beugen mit gehobenen Zehen	2749
BdB 357: Auf den Ellenbogen mit einem Hüpfen	2757
BdB 358: Drehen nach rechts und links, mit den Beinen auseinander	2767
BdB 359: <i>Tanden</i> mit Beugen der Knie	2775
BdB 360: Das Dehnen dehnen, auf dem Rücken	2785
BdB 361: Die Unterschenkel auseinander nehmen, auf dem Bauch	2789
BdB 362: Kerze	2795
BdB 363: Gebet	2803
BdB 364: Ellenbogen und Knie	2811
BdB 365: Ellenbogen und Knie – Fortsetzung	2817
BdB 366: Ellenbogen und Knie – Fortsetzung	2825
BdB 367: Beine überkreuz und drehen	2833
BdB 368: Den Kopf heben durch Verlängern der Arme	2841
BdB 369: Gerademachen der Beine mit Halten der Füße	2851
BdB 370: Heben des Kopfes	2859
BdB 371: Die Beine schwingen, vom Bauch auf den Rücken	2867
BdB 372: Mit Gewicht und Ziehen	2873
BdB 373: Sich drehen auf den Fersen	2881
BdB 374: Sich auf die Hände stützen und sich drehen	2889
BdB 375: Die Füße durch den Armring bringen	2897

Inhaltsverzeichnis Band 8, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 8 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 376: Uhren in drei Positionen	2905
BdB 377: Die Füße zwischen die Arme einfädeln	2911
BdB 378: Die Zehen beugen	2917
BdB 379: Sich lang machen auf Bauch und Rücken	2925
BdB 380: Polster und Schwünge	2933
BdB 381: Polster rechts und links	2943
BdB 382: Fortsetzung	2953
BdB 383: Mit Halten des Knies	2961
BdB 384: Hand in Hand auf dem Rücken halten	2971
BdB 385: Das Auseinandernehmen vergrößern, auf den Knien	2979
BdB 386: Sich drehen, mit der Handfläche nach oben	2985
BdB 387: Die großen Zehen fassen – die Beine gerade machen	2993
BdB 388: Bein nach hinten	2999
BdB 389: Sprunggelenk auf dem Knie und beugen	3005
BdB 390: Das Bein lang machen, vom Seitsitz	3011
BdB 391: Die Oberarme miteinander verbinden	3017
BdB 392: Fortsetzung mit Halten des Knies	3025
BdB 393: Fortsetzung	3033
BdB 394: Fortsetzung	3041
BdB 395: Ende vor der Fortsetzung	3049
BdB 396: Knie hinter die Ellenbogen	3059
BdB 397: Auf die Hände heben	3067
BdB 398: Fortsetzung	3075
BdB 399: Differenzierung beim Drehen – Arm, Kopf und Bein	3085
BdB 400: Seitsitz und die Bewegungen der Beine	3093

Inhaltsverzeichnis Band 9, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 9 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 401: Die Zehen (voneinander) entfernen	3099
BdB 402: Die Handflächen drehen	3105
BdB 403: Aufstehen mit einer Drehung	3115
BdB 404: Neigen mit Hilfe der Füße (miteinander) in Kontakt	3125
BdB 405: Das Bein hinten kreuzen [1]	3133
BdB 406: Das Bein hinten kreuzen [2]	3141
BdB 407: Ferse in der Hand	3147
BdB 408: Unterschenkel nach rechts, links – und den Kopf	3155
BdB 409: Stützen auf das Knie und hochkommen	3161
BdB 410: Arme schwingen	3169
BdB 411: Heben und auf den Boden drücken	3177
BdB 412: Die Zehen ziehen, mit überkreuzten Knien	3185
BdB 413: Drehung des Rückens mit dem Zeigen des Knies	3191
BdB 414: Auf einem Bein	3199
BdB 415: Ein scharfes und mentales Kurven	3205
BdB 416: Vorwölben des Bauches	3213
BdB 417: Vorbereitung für das Rollen zum Sitzen	3219
BdB 418: Gefaltete Zehen	3227
BdB 419: Arm zur Zimmerdecke und Bewegungen von Oberschenkel und Kopf	3233
BdB 420: Im Sitzen, Drehen mit den Augen	3239
BdB 421: Zehen aufstellen	3245
BdB 422: Vorbereitung zum Flachsein	3253
BdB 423: Das Knie öffnen	3261
BdB 424: Beugen, hinter einem Stuhl	3267
BdB 425: Auf den Fersen liegen [4]	3275

[Ende der Inhaltsangabe für Alexander-Yanai Band 9, Heft 1]

Anmerkung: Lektionen, die in den ursprünglichen Tonaufnahmen nicht enthalten sind, sind noch nicht transkribiert worden. Wir hoffen, sie in den letzten Band aufnehmen zu können – mit Angaben zu ihrer ursprünglichen chronologischen Einordnung.

Inhaltsverzeichnis Band 9, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 9 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 426: Auf den Fersen liegen [5]	3283
BdB 427: Auf der Seite, die Fersen heben	3289
BdB 428: Die Füße mit den Zehen heben	3297
BdB 429: Sprunggelenk und Kopf auf der Seite	3303
BdB 430: Weit geöffnete Drehung zur Seite	3309
BdB 431: Beugen der Füße in den Zehen	3317
BdB 432: Vier Punkte, Einführung	3325
BdB 433: Kanten der Füße	3333
BdB 434: Drehen und sanft gegen (drehen)	3341
BdB 435: Abwechselnd den Bauch ↑ ↓ beim Atmen	3347
BdB 436: Kopf und Schultern 	3355
BdB 437: Die Fersen berühren im Stehen	3363
BdB 438: Vorbereitung zur Brücke	3371
BdB 439: Vorbereitung zur Brücke, Fortsetzung	3379
BdB 440: Auf der Seite, Kopf und Becken	3387
BdB 441: Auf der Seite, Arme und Füße	3395
BdB 442: Sprunggelenk auf dem Knie, zum Sitzen	3403
BdB 443: Rückwärts gehen	3409
BdB 444: Das Knie im Stehen gerade machen	3417
BdB 445: Rücken und Nacken	3423
BdB 446: Ideales Beugen	3431
BdB 447: Gegensätze, auf der Seite	3439
BdB 448: Diagonales Beugen	3447
BdB 449: Beugen im Stehen	3453
BdB 450: Das Becken nach hinten, auf den Knien	3461

[Ende der Inhaltsangabe für Alexander-Yanai Band 9, Heft 2]

Anmerkung: Lektionen, die in den ursprünglichen Tonaufnahmen nicht enthalten sind, sind noch nicht transkribiert worden. Wir hoffen, sie in den letzten Band aufnehmen zu können – mit Angaben zu ihrer ursprünglichen chronologischen Einordnung.

Inhaltsverzeichnis Band 10, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 10 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 451: Koordinieren – den Kopf nach vorne und das Becken nach hinten	3467
BdB 452: Zum japanischen Sitzen	3475
BdB 453: Augen und Linien	3481
BdB 454: Vorbereitungen für Hände nach innen – nach außen	3489
BdB 455: Auf dem Stuhl, differenziertes Drehen	3497
BdB 456: Rausschieben und Beugungen	3505
BdB 457: Jede Seite für sich	3511
BdB 458: Beugen der Knie – im Liegen	3519
BdB 459: Die Knie ziehen und die Knie gerade machen	3527
BdB 460: Trennung im Liegen mit Saika	3533
BdB 461: Diagonales Setzen, die Knie halten	3541
BdB 462: Die linken Extremitäten im Sitzen getrennt bewegen	3549
BdB 463: Spagat	3559
BdB 464: Beugen und Aufrichten mit Halten des Unterschenkels	3567
BdB 465: Klassische Drehung auf der Seite mit fortgeschrittener Öffnung	3573
BdB 466: Fortsetzung bis zu den Augen	3581
BdB 467: Ende der Drehung	3589
BdB 468: Arme verlängern mit dem Fuß auf den Unterschenkel aufgestellt	3597
BdB 469: Getrennte Drehungen, auf dem Stuhl	3605
BdB 470: Fortsetzung mit Stellen des Beins aufs Bein	3615
BdB 471: Fortsetzung mit Halten des Knies	3625
BdB 472: Trennen auf beiden Seiten	3633
BdB 473: Auf dem Bauch, den Rücken trainieren	3643
BdB 474: Rollen zum Hochkommen, mit Hilfe der Extremitäten in der Luft	3651
BdB 475: Auf halbem Wege zur vorherigen Lektion	3659

[Ende der Inhaltsangabe für Alexander-Yanai Band 10, Heft 1]

Inhaltsverzeichnis Band 10, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 10 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 476: Fersen und Arme verlängern	3667
BdB 477: Allgemeines Verlängern	3675
BdB 478: Kinnbewegungen, auf einem Stuhl	3683
BdB 479: Kinnbewegungen zur Seite, auf einem Stuhl	3693
BdB 480: Neigebewegungen des Kopfes, auf einem Stuhl	3701
BdB 481: 12 Uhr mit dem Kinn / 12 Uhr mit dem Kopf	3709
BdB 482: Einführung, neben einem Stuhl (Der Fuß)	3721
BdB 483: Seitlich vom Stuhl – Hüpfen	3729
BdB 484: Im Stehen, drehen mit den Augen	3737
BdB 485: Den Fuß mit beiden Händen fassen	3745
BdB 486: Den Stuhl fassen und hüpfen	3753
BdB 487: Neben einem Stuhl, Stehen als Statue	3761
BdB 488: Zum Stehen als Statue	3771
BdB 489: Beine, und den Rücken heben	3777
BdB 490: Die Statue bewegt sich	3785
BdB 491: Arme und Beine hinten	3795
BdB 492: Sohle zum Ohr	3803
BdB 493: Die Beine zu Boden drücken	3811
BdB 494: Ausweiten des Spreizens	3819
BdB 495: Den Arm drum herum, im Liegen	3829
BdB 496: Das Gesicht	3839
BdB 497: Stehender Sack	3849
BdB 498: Das Bein nach hinten schwenken im Sitzen	3857
BdB 499: Dynamisches Auseinandernehmen	3865
BdB 500: Bein zur Seite	3871

[Ende der Inhaltsangabe für Alexander-Yanai, Band10, Heft 2]

Inhaltsverzeichnis Band 11, Heft 1

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 11 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 501: Einführung in das Gehen	3877
BdB 502: Gehen und Kriechen	3887
BdB 503: Hüpfen und Arme	3897
BdB 504: Fortsetzung und zurück	3907
BdB 505: Fortsetzung	3917
BdB 506: Hüftgelenke nach hinten	3923
BdB 507: Auf den Knien, gebeugt zum Gebet	3931
BdB 508: Auf dem rechten Sitzbein	3937
BdB 509: Beide Seiten und Knie	3945
BdB 510: Knie – ausrichten	3951
BdB 511: Spreizen – Spagat	3959
BdB 512: Schwimmen – Fisch	3965
BdB 513: Reptilien	3973
BdB 514: Verlängern, auf dem Bauch	3981
BdB 515: Knie zum Bauch ziehen	3989
BdB 516: Arme und Beine gespreizt	3995
BdB 517: Drehen, mit der Hand auf dem Knie	4007
BdB 518: <i>Borei oomorei</i> mit den Händen	4017
BdB 519: Auf der rechten Seite, das Bein heben	4025
BdB 520: Die Beine gerade machen beim Halten des kleinen Zehs	4031
BdB 521: „ <i>Havdala-Segen</i> “ der Knie, auf der rechten Seite	4039
BdB 522: Bewegungen auf der rechten und linken Wange	4047
BdB 523: Der Kopf auf der linken Seite – Kniebewegungen	4055
BdB 524: Kopf und Anus nach hinten	4063
BdB 525: Kopf und Augen heben	4071

[Ende der Inhaltsangabe für Alexander-Yanai Band 11, Heft 1]

Inhaltsverzeichnis Band 11, Heft 2

Vorwort zur deutschen Ausgabe	V
Einführung zu Band 11 (der englischen Ausgabe der IFF)	VII
Vorwort des englischen Übersetzers	IX
Kommentar zur deutschen Übersetzung	XI
BdB 526: Auf der Seite, gerade Beine streicheln	4079
BdB 527: Arme und Knie verlängern	4087
BdB 528: Auf allen Vieren vorwärts	4095
BdB 529: Knie gekreuzt, das Becken rechts und links liegen lassen	4103
BdB 530: Knie kreuzen, um sich zu setzen	4109
BdB 531: Fortsetzung	4115
BdB 532: Fortsetzung – zum Setzen	4121
BdB 533: Auf dem Bauch, Gesicht zum Knie	4129
BdB 534: Den Kopf unterstützen, Fortsetzung	4137
BdB 535: Auf dem Rücken: Die Ellenbogen heben – gefaltet	4145
BdB 536: Hände (Arme) verschränkt auf dem Brustkorb	4153
BdB 537: Auf der anderen Seite	4161
BdB 538: Rollen, mit den Ellenbogen verschränkt	4169
BdB 539: Lebendiges Stehen (– Fuß und Finger)	4177
BdB 540: Hände gefaltet & umgedreht über dem Kopf und vorne	4187
BdB 541: Hände umdrehen und mehr einbeziehen	4195
BdB 542: Über das linke Bein hüpfen	4203
BdB 543: Fortsetzung – Bewegungen des Kopfes in der Hand	4213
BdB 544: Hände rein- und rausdrehen	4221
BdB 545: (Gefaltete Hände umdrehen –) Fortsetzung und Anfang	4231
BdB 546: Hände (wie zum) Klatschen und umdrehen	4241
BdB 547: Bewegung erkennen, auf dem Rücken liegend	4249
BdB 548: Auf der rechten Seite, Kopf und Knie unter dem Rahmen des linken Arms	4261
BdB 549: Auf dem Bauch, das Schambein heben	4269
BdB 550: Kein Titel	4279

[Ende der Inhaltsangabe für Alexander-Yanai Band 11, Heft 2]