

Aha-Erlebnisse 8

1 Wie halten Sie es mit Ihrem Auftritt?	10
Alle liefen. Nur ich nicht.	14
Die Knochenintelligenz wecken	14
Als wir alle kleine Massai waren	16
Ihr Körper ist zum Laufen gemacht	19

2 Es gibt Bewegung und Bewegung	20
Was Sie zum Üben brauchen	21

Der Fuß und seine Freiheit	24
Vivatomie®	25
Drei Übungen	
1. Leichtfuß	28
2. Fußklug	30
3. Honigzart	32

Das Knie und seine Leichtigkeit	34
Vivatomie®	36
Drei Übungen	
4. Kniefrei	38
5. Leistenweich	40
6. Förderband	42

Die Beinachse und ihr Geheimnis	44
Vivatomie®	45
Drei Übungen	
7. Langsitz	47
8. Fersenstups	49
9. Beindreh	51

Das Hüftgelenk und seine Beweglichkeit	52
Vivatomie®	53
Drei Übungen	
10. Kluge Köpfchen	55
11. Schlaue Schaufeln	56
12. Doppelbecken in Aktion	58

Das Becken und sein Doppelgänger	60
Vivatomie®	61
Drei Übungen	
13. Höckerschielen	62
14. Vertikalzauber	64
15. Bewegungszentrum	66

Der Beckenboden und sein Zentrum	68
Vivatomie®	69
Drei Übungen	
16. Rückenlang	70
17. Brückenschlag	72
18. Achterschleifen	74

Die Wirbelsäule und ihre Wahrheit	76
Vivatomie®	77
Drei Übungen	
19. Atemtaxi	79
20. Wirbeltwist	80
21. Säulengang	82
Der Bauch und sein Torso	84
Vivatomie®	85
Drei Übungen	
22. Verbinden	86
23. Vernetzen	88
24. Verstärken	91
Das Zwerchfell und sein Brustkorb	94
Vivatomie®	95
Drei Übungen	
25. Knochen dehnen	99
26. Kuppel bauen	101
27. Schulterknochen lösen	102
Die Schulter und ihr Arm	104
Vivatomie®	105
Drei Übungen	
28. Schultergleiten	107
29. Ballonfahrten	108
30. Handschüttler	110

Der Kopf und sein Hals	112
Vivatomie®	113
Drei Übungen	
31. Freiheit	115
32. Leichtigkeit	117
33. Offenheit	118
 3 Intensiv-Workout für die Bewegungsnatur	 120
Im Liegen	
1. Luftige Füße	121
2. Federleichte Leisten	123
3. Starker Torso	125
4. Straffer Bauch	127
5 Die Kraft der Pyramide	128
6. Steilhang mit Twist	130
7. Aufspannung mit Power	132
8. Liegestütz mit Dreh	133
Im Sitzen	
9. Fliegende Füße	134
10. Drehender Torso	136
11. Kreuzend gehen	138
12. Murmelverstand	140
 4 Loslaufen	 142
Was tun, wenn ...	146
 Das ist Ihre Laufnatur	 154
Register	166
Impressum	168