

# Aha-Erlebnisse 6

<b>Wie halten Sie es mit Ihrem Auftritt?</b>	<b>12</b>
Die Knochenintelligenz wecken	17
Als wir alle kleine Massai waren	19
Ihr Körper ist zum Laufen gemacht	22
<b>Es gibt Bewegung und Bewegung</b>	<b>24</b>
<b>Was Sie zum Üben brauchen</b>	<b>27</b>
<b>Der Fuß und seine Freiheit</b>	<b>28</b>
Anatomie	30
Drei Übungen	31
1 Leichtfuß	31
2 Fußklug	32
3 Honigzart	34
<b>Das Knie und seine Leichtigkeit</b>	<b>37</b>
Anatomie	38
Drei Übungen	39
4 Kniestfrei	39
5 Leistenweich	40
6 Förderband	42
<b>Die Beinachse und ihr Geheimnis</b>	<b>44</b>
Anatomie	46
Drei Übungen	47
7 Langsitz	47
8 Fersenstups	48
9 Beindreh	50

<b>Das Hüftgelenk und seine Beweglichkeit</b>	<b>52</b>
Anatomie	<b>54</b>
Drei Übungen	<b>55</b>
10 Kluge Köpfchen	<b>55</b>
11 Schlaue Schaufeln	<b>57</b>
12 Doppelbecken in Aktion	<b>58</b>
<b>Das Becken und sein Doppelgänger</b>	<b>60</b>
Anatomie	<b>62</b>
Drei Übungen	<b>63</b>
13 Höckerschielen	<b>63</b>
14 Vertikalzauber	<b>64</b>
15 Bewegungszentrum	<b>66</b>
<b>Der Beckenboden und sein Zentrum</b>	<b>68</b>
Anatomie	<b>70</b>
Drei Übungen	<b>71</b>
16 Rückenlang	<b>71</b>
17 Brückenschlag	<b>72</b>
18 Achterschleifen	<b>74</b>
<b>Die Wirbelsäule und ihre Wahrheit</b>	<b>76</b>
Anatomie	<b>78</b>
Drei Übungen	<b>79</b>
19 Atemtaxi	<b>79</b>
20 Wirbeltwist	<b>80</b>
21 Säulengang	<b>81</b>

<b>Der Bauch und sein Torso</b>	<b>84</b>
Anatomie	<b>86</b>
Drei Übungen	<b>87</b>
22 Verbinden	<b>87</b>
23 Vernetzen	<b>88</b>
24 Verstärken	<b>90</b>
<b>Das Zwerchfell und sein Brustkorb</b>	<b>92</b>
Anatomie	<b>94</b>
Drei Übungen	<b>96</b>
25 Knochen dehnen	<b>96</b>
26 Kuppel bauen	<b>98</b>
27 Schultern lösen	<b>99</b>
<b>Die Schulter und ihr Arm</b>	<b>100</b>
Anatomie	<b>102</b>
Drei Übungen	<b>104</b>
28 Schultergleiten	<b>104</b>
29 Ballonfahrten	<b>105</b>
30 Handschüttler	<b>106</b>
<b>Der Kopf und sein Hals</b>	<b>108</b>
Anatomie	<b>110</b>
Drei Übungen	<b>112</b>
31 Freiheit	<b>112</b>
32 Leichtigkeit	<b>113</b>
33 Offenheit	<b>114</b>

## **Das Ganze**

<b>Intensivworkout für die Bewegungsnatur</b>	<b>117</b>
<b>Im Liegen</b>	<b>118</b>
1 Luftige Füße	118
2 Federleichte Leisten	120
3 Starker Torso	122
4 Straffer Bauch	124
5 Die Kraft der Pyramide	126
6 Steilhang mit Twist	128
7 Aufspannung mit Power	130
8 Liegestütz mit Dreh	132
<b>Im Sitzen</b>	<b>134</b>
9 Fliegende Füße	134
10 Drehender Torso	136
11 Kreuzend gehen	138
12 Murmelverstand	140
<b>Loslaufen</b>	<b>142</b>
Was tun wenn ... Laufen mit Tigerfeeling hilft	148
<b>Zusammenfassung – Das ist Ihre Laufnatur</b>	<b>156</b>
<b>Register</b>	<b>170</b>
<b>Impressum</b>	<b>174</b>