

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

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

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

Das Ganze

Intensivworkout für die Bewegungsnatur **117**

Im Liegen **118**

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**

Im Sitzen **134**

9 Fliegende Füße **134**

10 Drehender Torso **136**

11 Kreuzend gehen **138**

12 Marmelverstand **140**

Loslaufen **142**

Was tun wenn ... Laufen mit Tigerfeeling hilft **148**

Zusammenfassung – Das ist Ihre Laufnatur **156**

Register **170**

Impressum **174**