

Inhaltsverzeichnis

Widmung	VII	2.3 Das Zwerchfell	20
Über dieses Buch	VIII	2.3.1 Physiologie des Zwerchfells	23
Über den Autor	VIII	2.3.2 Kontrolle des Zwerchfelmuskels ..	25
Vorwort	IX	2.3.3 Kontraindikationen	27
Vorwort für die deutsche Ausgabe	X	2.3.4 Übungen – Bewusste Kontrolle des Zwerchfelmuskels	28
Abkürzungen	XI	2.3.5 Übungen – Dehnung des Zwerchfells	32
		2.3.6 Übungen – Zwerchfell und Haltung	36
1 ■ Grundlagen	1		
1.1 Einführung	1	2.4 Die Bauchorgane – Teil I	39
1.1.1 Der Körper – eine wunderbare „Maschine“	1	2.4.1 Der Inhalt – Magen-Darm-Trakt und Nieren	39
1.1.2 „Motorische Hygiene“	2	2.4.2 Der Behälter	41
1.2 Auch Organe machen Gymnastik	4	2.4.3 Kontraindikationen	42
1.2.1 Die Struktur des Menschen	4	2.4.4 Übungen – Normalisierung der Bauchorgane	43
1.2.2 Die Beziehung zwischen „Behälter“ und „Inhalt“	6	2.5 Die Bauchorgane – Teil II	64
1.2.3 Ziele der inneren Gymnastik	8	2.5.1 Der Inhalt – Leber und Milz	64
1.3 Aufbau des Behälters	8	2.5.2 Der Behälter	66
1.3.1 Lebensfunktionen und muskulärer Aufbau	8	2.5.3 Kontraindikationen	67
1.3.2 Organisation des Skeletts	11	2.5.4 Übungen – Normalisierung der Bauchorgane	68
1.3.3 Die drei Zwerchfelle	14	2.6 Die Organe des Brustkorbs	77
1.4 Aufbau des Inhalts	14	2.6.1 Der Inhalt	77
1.4.1 Die drei Gefäße	14	2.6.2 Der Behälter	80
1.4.2 Viszerale Bewegung	15	2.6.3 Kontraindikationen	81
1.4.3 Störungen der viszeralen Bewegung	16	2.6.4 Übungen – Normalisierung der Organe des Brustkorbs	82
1.5 „Viszerale Hygiene“ – gesunde Ernährung	16	2.7 Die Beckenorgane	97
		2.7.1 Der Inhalt	97
		2.7.2 Der Behälter	98
		2.7.3 Kontraindikationen	101
		2.7.4 Übungen – Normalisierung der Beckenorgane	102
2 ■ Die Übungen	19	2.8 Die Halsorgane	136
2.1 Ziele der Übungen	19	2.8.1 Der Inhalt	136
2.2 Richtlinien für die Ausführung der Übungen	19	2.8.2 Der Behälter	137
		2.8.3 Kontraindikationen	137
		2.8.4 Übungen – Normalisierung der Halsorgane	139

VI ■ Inhaltsverzeichnis

2.9	Die Kopforgane – Teil I	154	2.11	Durchblutung	
2.9.1	Der Inhalt	154		der Extremitäten	175
2.9.2	Der Behälter	157	2.11.1	Der Inhalt	175
2.9.3	Kontraindikationen	157	2.11.2	Der Behälter	176
2.9.4	Übungen – Normalisierung		2.11.3	Kontraindikationen	178
	der Kopforgane	159	2.11.4	Übungen – Normalisierung	
				der Durchblutung der	
				Extremitäten	179
2.10	Die Kopforgane – Teil II	168			
2.10.1	Der Inhalt	168	Schlussgedanke	215	
2.10.2	Der Behälter	168	Liste der Übungen	216	
2.10.3	Kontraindikationen	169	Glossar	217	
2.10.4	Übungen – Normalisierung		Literatur	219	
	der Kopforgane	170			