

# Inhalt

Vorwort .....	5
Einleitung .....	8

## Teil I:

<b>Einführung in Relaxercise .....</b>	<b>9</b>
----------------------------------------	----------

## Teil II:

<b>Übungen 1 bis 10 .....</b>	<b>27</b>
-------------------------------	-----------

<b>1. Ihre Beweglichkeit .....</b>	<b>29</b>
------------------------------------	-----------

Lernen Sie, Ihre Gelenkigkeit und Bewegungsfreiheit um 100 Prozent zu steigern!

<b>2. Eine Wohltat für das Kreuz .....</b>	<b>43</b>
--------------------------------------------	-----------

Gönnen Sie sich eine sofortige spürbare Erleichterung bei Kreuzbeschwerden, und machen Sie Schluß mit chronischen Verspannungen im Kreuz.

<b>3. Eine gesunde Wirbelsäule .....</b>	<b>55</b>
------------------------------------------	-----------

Stellen Sie die Gesundheit und Gelenkigkeit Ihrer Wirbelsäule wieder her, und wirken Sie den Folgen einer sitzenden Lebensweise entgegen.

<b>4. Entspannte Schultern .....</b>	<b>65</b>
--------------------------------------	-----------

Lernen Sie, Spannungen und Beschwerden im anfälligsten Teil Ihres Körpers zu beseitigen, während Sie gleichzeitig Ihr Bewegungsspektrum vergrößern.

<b>5. Ihr Kraftzentrum .....</b>	<b>79</b>
----------------------------------	-----------

Mobilisieren Sie die kräftigsten Muskeln Ihres Körpers, um Ihre Bewegungsfreiheit und Ihre Haltung zu verbessern.

## **6. Ihr Körper im Gleichgewicht** ..... 91

Entdecken Sie einen leichten Weg, Ihren Körper in Harmonie mit der Schwerkraft zu bringen, und werden Sie in Nacken, Oberkörper und Kreuz beweglicher.

## **7. Volle Atmung** ..... 101

Wenn Ihre Atemkapazität zunimmt, werden Sie dies auch an der Verbesserung Ihrer Haltung und Ihrer Lebendigkeit spüren.

## **8. Gelenkige Füße** ..... 113

Lernen Sie die natürliche Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit Ihrer Füße wieder herzustellen.

## **9. Die Behandlung von Gesicht und Kiefer** ..... 125

Durch diese schnelle und wirksame Methode, Verspannungen in Gesicht und Kiefer aufzulösen, gewinnen Sie ein jüngeres und entspannteres Aussehen.

## **10. Entspanntes Sehen** ..... 133

Die Sehkraft ist Ihr wichtigster Sinn. Lernen Sie, die Übermüdung Ihrer Augen zu vermindern und sie auf eine neue, entspanntere Weise zu benutzen.

## **Teil III:**

## **Eine gesunde Haltung** ..... 143

## **Die Kunst des dynamischen Sitzens** ..... 145

## **Ergonomische Tips** ..... 155

## **Tips für eine gute Haltung** ..... 161

## **Anhang**

## **Adressen** ..... 167

## **Empfohlene Literatur** ..... 167