

# INHALT

Vorwort 7

Vision 8

Ist-Zustand 10

Die Methode 19

Das Geheimnis 24

Die Veränderung 31

Von Fuß bis Kopf – Anatomie- und Übungsteil 42

Die Fußsohle 48

Das Fußgelenk 50

Die Knie 52

Der Oberschenkel 56

Das Hüftgelenk 57

Der große Gesäßmuskel 60

Die Sitzbeinhöcker 62

Die Beckenschaufeln und das Iliosakralgelenk 65

Schambein und Steißbein 67

Das Kreuzbein 69

Die Lendenwirbelsäule 71

Die Bauchmuskulatur 75

Die Brustwirbelsäule und das Brustbein 76

Brustkorb und Atmung 81

Die Schultern und Schulterblätter 82

Nacken und Halswirbelsäule 89

Axis und Atlas 97

Das Alta-Major®-Energiezentrum 98

Entspannung für zwischendurch 101

Die Alta-Major®-Massagerolle 101

Die Liquor-Übung 105

Die Ohr-Selbstmassage 107

Schenken Sie sich selbst eine Rose 109

Die Autoren 110

Übungsregister 111