

# 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	
Die Alta-Major®-Massagerolle	101
Die Liquor-Übung	105
Die Ohr-Selbstmassage	107
Schenken Sie sich selbst eine Rose	
Die Autoren	110
Übungsregister	