

# Inhalt

<b>Übersicht .....</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Dank .....</b>	<b>9</b>
<b>Zur Übungsdurchführung .....</b>	<b>10</b>
<b>Die Unterlagerungen .....</b>	<b>11</b>
<b>Ungünstige Körperspannungen aufspüren, erkennen und verändern .....</b>	<b>12</b>
<b>Die Atembrustkorbgymnastik .....</b>	<b>13</b>
<b>1 – „Den Bambus sanft biegen“ .....</b>	<b>15</b>
<b>2 – „Der Bewegungsfluss“ .....</b>	<b>21</b>
<b>3 – „Die Seiten weiten“ .....</b>	<b>29</b>
<b>4 – „Den Brustkorb weiten – die Lunge durchlüften“ ....</b>	<b>35</b>
<b>5 – „Ausgeruht zur Rückenkraft“ .....</b>	<b>43</b>
<b>6 – „Die Geschichte vom Schuhplattlern, Boxen, Langwerden und königlichen Schreiten“ ....</b>	<b>49</b>
<b>7 – „Streckung durch Stärkung“ .....</b>	<b>57</b>