

# Inhalt

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