

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Geschichten von Kopf bis Fuß	2
1.2	Dieses Buch ist von Bedeutung für ...	4
1.3	Die Einleitung, die Betriebsanleitung oder die einleitende Betriebsanleitung	6
Teil I	Der Baum Mensch	
2	Der Baum Mensch: von Wurzeln und Blüten	11
2.1	Was wir haben und was wir daraus machen: Über Konstitution und Kondition	15
2.2	Die drei Schätze und Somatopsychologie	16
2.3	Yin und Yang und die fünf Elemente	19
Teil II	Die Wurzeln	
3	Die Füße – Sicherheit und Stabilität	25
3.1	Temperatur und Stabilität	28
3.2	Achilles und die Sehne	31
3.3	Spannend oder platt: Das Fußgewölbe	32
3.4	Schweiß und Käse	34
3.5	Was Sie für Ihre Füße tun können	34

X Inhaltsverzeichnis

4	Die Beine – Standhalten und Fortschreiten	37
4.1	Das X und das O des Knies	39
4.2	Die Beine: Stelzen oder Stampfer?	43
4.3	Die Waden: Immer auf dem Sprung?	45
4.4	Was Sie für Ihre Beine tun können	47
 Teil III Der Stamm		
5	Das Becken – Aussitzen, Durchsetzen oder Sitzenbleiben	51
5.1	Die Hüfte: Gespreizt oder geschlossen	55
5.2	Von Knackärschen und Elefantenhintern	58
5.3	Der heilige Knochen, die Schlange und der Sex	61
5.4	Was Sie für Ihr Becken tun können	64
6	Der Bauch – Zentrierung und Verdauung	65
6.1	Waschbrett oder Kugel?	69
6.2	Prall oder hängend?	72
6.3	Was Sie für Ihren Bauch tun können	73
7	Der Rücken – aufrichtiges Ertragen	75
7.1	Von aufrichtig bis steif	78
7.2	Krumm, gebeugt und das Kreuz mit dem Kreuz	81
7.3	Der seitliche Verzug	84
7.4	Was Sie für Ihren Rücken tun können	85
8	Die Brust – das Herz zeigen	87
8.1	Von Trichtern, Hühnern, Panzerknackern und dem Gorilla	90
8.2	Der Busen der Natur – die Natur des Busens	94
8.3	Was Sie für Ihre Brust tun können	96
 Teil IV Die Krone		
9	Die Hände – Manifestieren und Begreifen	101
9.1	Waschlappen, Schleifpapier, Temperatur und Feuchtigkeit	105
9.2	Kraft und Ausprägung: Von Schraubzwingen und Antennen	108
9.3	Fingerspitzen und das Gefühl	110
9.4	Was Sie für Ihre Hände tun können	112

10	Die Arme – wie wir uns durchsetzen und umarmen	115
10.1	Das Astl und die Bingo Wings	118
10.2	Popeye lässt grüßen	123
10.3	Was Sie für Ihre Arme tun können	124
11	Die Schultern – eine Frage der Belastbarkeit	125
11.1	Breite Schultern, schmale Schultern, Tarzan und Jane	128
11.2	Hochgezogen oder hängend?	130
11.3	Der Bewegungsspielraum	133
11.4	Was Sie für Ihre Schultern tun können	135
12	Der Hals – Durchsetzen oder Nachgeben	137
12.1	Kurz oder lang; Von Stieren und Schwänen	141
12.2	Der dicke Hals oder die Sache mit dem Frosch	145
12.3	Was Sie für Ihren Hals tun können	147
13	Der Kopf – die Hauptsache und die fünf Elemente	149
13.1	Der Holz-Kopf	152
13.2	Der Feuer-Kopf	153
13.3	Der Erd-Kopf	154
13.4	Der Metall-Kopf	155
13.5	Der Wasser-Kopf	157
13.6	Drei Ebenen und zwei Pyramiden	159
13.7	Was Sie für Ihren Kopf tun können	160
	Stichwortverzeichnis	163