

Inhalt

7	Vorwort
10	Einleitung
15	Wer war Corinne?
23	Die fünf Grundübungen
24	Das Knie
29	Die Hüfte
33	Die Wirbelsäule
35	Der Rücken
38	Die Schultern
42	Zu den Übungen und zur Gestaltwerdung
47	Was Corinne dazu sagte
61	Energetische Wirkungen und kulturelle Hintergründe
62	Vom Knie und vom wahren Stehen
72	Von der Hüfte und der Bedeutung der Gelenke
78	Von der Wirbelsäule und dem Energiefluss
86	Vom Rücken und seinem Geheimnis
91	Von Schulter, Hals und Nacken
97	Unsere Gestalt und ihre Wirkung
98	Gestalt, Gestaltung, Lebensgestaltung
105	Schönheit und Wahrheit
107	Standpunkt, Mitte und Lebenskraft
109	Die Kraft des Polaren
112	Gesten, Formen und Energie
121	Die Räume des Körpers
126	Vom Gehen
130	Dank
131	Literatur
132	Zum Autor