

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