

Über dieses Buch	5
Teil I: Body Principles in der Theorie	11
Am Anfang war Bewegung	11
Die vier Grundprinzipien.....	19
Die Architektur unseres Körpers.....	27
Das autonome Nervensystem.....	51
Der Atem (von Ralph Skuban)	65
Weitere Prinzipien	76
Die mentale Ebene.....	87
Von der Theorie in die Praxis	96
Teil II: Body Principles in der Praxis	101
Grundbegriffe	101
Prinzip Schwingung/Vibration	112
Prinzip Kontraktion (Kräftigung)	125
Prinzip Expansion	145
Prinzip Kompression.....	165
SOS für spezifische Beschwerden	176
Teil III: Body Principles Übungssequenzen.....	185
Übersicht der Übungen.....	201
Weiterführende Literatur.....	203
Danksagung.....	203
Anmerkungen.....	205