

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

„Rettet den weißen Rausch“ (Rudi Holzberger)

1. „Die Tasse ist leer“ 17

Sprache und Skifahren – Von T'ai chi zu T'ai Ski – Die Entstehung der Workshops

2. Energie und der Center 24

Finde deine Mitte – Kontakt mit der Energie – Spiele: Stand Off, Sprung auf das Boot – Ch'i: Die endlose Energie – Aura und Energie – Der Unbeugsame Arm

3. Das Eine und sein Anderes 39

Gegensätze ohne Widerspruch – Yin/Yang – Die Hemisphären des Gehirns – Balance

4. Das Spiel mit der Schwerkraft 46

Kraftfelder – Muskeln und Knochen – Boden-Ständig – Entspannt und bereit

5. Die Schwerkraft erleben 55

Ästheten und Fakire: Die optimale Muskelspannung – Zuhause – F. M. Alexander und Moshe Feldenkrais – Nicht entspannen: Don't relax – Die ursprüngliche bewußte Bewegung – Differenzieren – Wiederholen und Automatisieren – Laß es geschehen

- 6. Die Kraft in der Angst** 77
Atmen und Angst – Skifahren ist Fallen – Die Energie greifen –
Fahr dich frei – Der Nutzen der Angst – Die Stufen der Erregung –
Programm gegen die Angst
- 7. Visualisieren: Wie Bilder helfen** 94
Mentales Training – Der Riß im Film – Worte und Bilder – Die
gute und die schlechte Seite – Vorwegnahme – Schneide die
Erinnerung neu – Replay: Sofortbild – Systematische
Desensibilisierung – Reframing: Die neuen Werte – Szenarien auf
Ski – Frage deine Energie
- 8. Atmen ist Leben** 123
Spiel mit dem Atem – Anspannung – Wie der Atem organisiert –
Blasebälge und Ballons: Die Lungen – Ausatmen bei Anstrengung –
Die Feldenkrais-Übungen
- 9. Lernen** 133
Der Mythos vom Kind – Wie der Körper lügt – Metaphern: Das
Geheimnis des Kamels
- 10. Konzentration** 145
Figur und Hintergrund – Zerstreute Anziehung – 7 ± 2 –
Attention Control: Konzentrationstraining
- 11. Der runde Schwung** 160
Weg mit den Posen – Das C unter dem Ski – Belasten ist
unwichtig
- 12. Das erste Kapitel** 173
Hüftknick – Kondition und Ernährung – Ausrüstung – Gefühl
und Dynamik – Bodymind – Lernen vom Video