

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

Literatur zum Thema 191