

INHALT

- 7 Herzlich willkommen!
- 7 Jeder Körper spricht seine eigene Sprache
- 9 Körper und Geist sind unzertrennlich
- 13 **DEIN PROBLEM:
„ICH BIN IMMER SO VERSPANNT!“**
- 14 Dein Weg in die Spirale:
So entstehen Verspannungen
- 14 Wunderwerk Muskulatur: Aufbau und Funktion
- 16 Der Aufbau eines Muskels
- 19 Bewegung entsteht durch Sehnen
- 20 Das Zusammenspiel der Muskeln
- 21 Nervensystem: Meister der Kommunikation
- 24 Der Sympathikus sorgt für Leistungssteigerung
- 26 Der Parasympathikus sorgt für Ruhe
- 27 **Verspannungen im Detail: vielfältige Einflussfaktoren**
- 27 Andauernder Stress
- 30 Sitzen ist das neue Rauchen
- 45 Unser Körper vergisst nichts
- 50 Schlaflos und wie gerädert
- 51 Schieflage in der Nährstoffzufuhr
- 54 Hauptleidtragende von Kopf bis Fuß
- 60 Typische Symptome
- 61 **Von der Verspannung zum Dauerschmerz**
- 65 Fest, fester, Blockade
- 65 Wenn Stress dazukommt

- 72 **Dein Weg aus der Spirale:
Übernimm die Verantwortung**
- 73 **Die Kraft der Selbstheilung**
- 76 **Darum hilft mehr Bewegung**
- 77 Das passiert in deinem Körper
- 78 Das passiert mit deinem Herzen
- 80 Das passiert für deine Psyche und Hormone
- 81 Das passiert in deinem Gehirn
- 82 **Darum hilft eine bessere Körperhaltung**
- 82 Was sich über deine Haltung ausdrückt
- 84 Was eine gute Haltung ausmacht
- 85 **Darum hilft die Atmung**
- 85 Atmen wirkt auf Bauchorgane und das Lymphsystem
- 87 Atmen wirkt auf Immunsystem und Psyche
- 87 Atmen wirkt auf Nerven und Hormone
- 88 Atmen wirkt auf das Gehirn
- 89 Atmen wirkt auf Verspannungen
- 88 **Darum hilft Stressabbau**
- 91 Das passiert bei Stressabbau
- 92 Das passiert beim Lächeln

95 DEINE LÖSUNG: DIE BODY-MIND-METHODE

- 96 **So funktioniert unsere Methode**
- 97 **Hierauf nimmt unsere Methode Einfluss**
- 102 **So funktioniert das 4-Wochen-Übungsprogramm**
- 106 **Bevor es losgeht: dein Body-Mind-Index**

- 107 **Jetzt geht es los: dein Übungsprogramm**
- 108 **Übung 1** 144 **Übung 6**
- 116 **Übung 2** 150 **Übung 7**
- 124 **Übung 3** 156 **Übung 8**
- 130 **Übung 4** 162 **Übung 9**
- 136 **Übung 5** 168 **Übung 10**

- 174 **Schlusswort**
- 176 **Literatur**
- 177 **Stichwortverzeichnis**