

Inhaltsverzeichnis

Schritt für Schritt	7
AUF DEM WEG ZU EINER STARKEN MITTE – DIE GRUNDLAGEN	9
Schwerkraft, Bodenreaktionskraft und Massenträgheit	10
EXTRA: Das Prinzip der Spirale	14
EXTRA: Das Problem des Gehens auf zwei Beinen	23
BEOBACHTUNGEN AM EIGENEN KÖRPER – SELBSTWAHRNEHMUNG	27
Die Bewegungen der Körpermitte	28
AUFBAU UND FUNKTION UNSERER KÖRPERMITTE	37
Die verblüffenden Eigenschaften unseres Inneren	38
KRAFT AUS DER MITTE GEWINNEN	49
Die starken Muskelflächen unserer Körpermitte	50
EXTRA: Die tiefen Strukturen erspüren	57
EXTRA: So gelingt das Üben	63
Die Seele in unserer Mitte: das Zwerchfell	64
EXTRA: Weit mehr als nur für die Atmung wichtig	67

UNSER BINDE- UND FETTGEWEBE	71
Oft verschmäht und doch wichtig: unser Bauchfett	72
EXTRA: Unser Geschlecht und seine Organe	79
DAS ÜBUNGS-EINMALEINS FÜR EINE AKTIVE MITTE	83
Der erste Schritt – Massage für ein gutes Bauchgefühl	84
Der zweite Schritt – die perfekte Welle des Beckens	86
Der dritte Schritt – ein kraftvoller und aktiver Bauch	95
Der vierte Schritt – die Verwringung des Körpers im Gehen	98
Der fünfte Schritt – Entspannung und Dehnung der Hüftbeugemuskulatur	103
MIT INTELLIGENTEM ESSVERHALTEN ZU EINEM ATTRAKTIVEN BAUCH	109
Die Lust am Genuss	110
INTERVIEW: Fragen an Martin Auerswald	114
EXTRA: Ein kleiner Exkurs zu meinem persönlichen Essverhalten	118
ANHANG	121
Literaturempfehlungen	122
Danksagung	123