

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