

Inhalt

Danksagung	5
Vorwort	7
Kapitel 1 · Ganzheitliche Haltungsgesundheit – Hilfe zur Selbsthilfe	9
Achtsamkeit für unsere Haltung	13
Ganzheitliche Bewusstwerdung von Bewegungsabläufen	14
Die Kraft unserer Gedanken	15
Auf die Signale des Körpers hören	17
Vorbeugend in sich lauschen	19
Kapitel 2 · Wie alles begann: Haltungskorrekturen im Tai Chi Chuan bei typischen Fehlhaltungen	21
Die Grundhaltung, der Reiterstand	21
Wahrnehmung und Achtsamkeit	24
Umgang mit Fehlhaltungen	25
Der Schlüssel: der individuelle Bewegungsbeginn des Sinkens	27
Kapitel 3 · Tai Chi Chuan für ganzheitliche Haltungsgesundheit	31
Die ganzheitliche Wirkungsweise der Tai Chi Chuan-Praxis	31
Die zehn grundlegenden Prinzipien des Tai Chi Chuan nach Yang Cheng Fu	35
Kleiner Einblick in die chinesische Energielehre	38
Beispiele physisch-energetischer Aspekte von Bewegungen	46
Kapitel 4 · Gesunde Körperstatik und die Problematik der Fehlhaltungen	49
Anatomie unserer Wirbelsäule	50
Die Bedeutung des Schwerpunkts für die Körperstatik	52
Die Gewichtsverteilung der gesunden Körperstatik vom Kopf bis zu den Füßen	53
Die Zuordnung der Nerven zu den Organen	57
Behandlungsmöglichkeiten von Haltungsschäden	59
Vom aufrechten Sitzen, Gehen und Stehen – ein kleiner geschichtlicher Exkurs	61
Kapitel 5 · Typische Fehlhaltungen und ihre Korrekturmöglichkeiten	67
Die „Schultern zurück, Brust raus“-Haltung	67
Die typische Sitzhaltung am Computer	68

Fehlhaltung durch Übergewicht	69
Hallux Valgus – eine Folge von Fehlhaltung	69
Die Turner- oder Balletthaltung (Flügelschultern)	70
Skoliose	71
Generelle Veränderungsmöglichkeiten an der Wirbelsäule	72
Kapitel 6 · Äußere Haltung als Spiegel der inneren Haltung	77
Gefühle und Körper sind unzertrennlich	77
Warum haben wir eigentlich Gefühle und was passiert im Körper beim Fühlen?	79
Bewusstmachen von Gefühlen	92
Gefühle aus Sicht der TCM	93
Körpersprache und Gefühlsmomente	94
Beispiele für emotional bedingte Schutz- und Schonhaltungen	95
 Praxisteil	
Kapitel 7 · Haltungsanalyse und Haltungskorrektur – nach Marie Hock-Westhoff –	103
Anleitung zum Üben im Alltag	105
Das Stehen – verschiedene Varianten	105
 Kapitel 8 · Die Übungen zum Ausgleich von Fehlhaltungen: Haltungsgesundheit – „Die Tai Chi-Methode nach Marie Hock-Westhoff“	119
 Theorieteil	
Kapitel 9 · Integration optimierter Bewegungsdetails in komplexen Bewegungsabläufen am Beispiel der Tai Chi Chuan-Bewegungen	149
Das Herausarbeiten von Fehlhaltungen während der Tai Chi Chuan-Praxis	150
Stilunabhängige Körperausrichtung im Tai Chi Chuan	172
 Schlusswort	174
Die Autorin	175
Empfehlungen zum Weiterlesen	176