

- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 8 **Wie Sie das Buch wirkungsvoll einsetzen**
- 11 **Aufrechter Nacken**
Energien fließen lassen
- 13 **Aufrichtung**
- 25 **Drehung**
- 37 **Entspannter Kiefer**
Lockerer Kiefer – entspannt und kraftvoll
- 39 **Lockerer Kiefer**
- 51 **Das Gebiss**
- 63 **Starke Schultern**
Leichtbauweise in Perfektion
- 65 **Der Schultergürtel**
- 77 **Das Schultergelenk**
- 89 **Beweglicher Brustkorb**
Flexibler Brustkorb – Beweglichkeit befreit den Atem
- 91 **Aufrichtung**
- 103 **Drehung**
- 115 **Präzise Hände**
Genaueres Handeln
- 117 **Die Hand – ein Meisterwerk**
- 129 **Das Handgelenk**
- 141 **Stabiles Kreuz**
Mit Rückgrat durchs Leben
- 143 **Das Kreuz**
- 155 **Die Bandscheiben**
- 167 **Vitales Becken**
Für Balance und Wohlbefinden
- 169 **Der Beckenboden**

- 181 **Die Beckenbewegung**
- 193 **Freie Hüften**
Naturgelenke leben länger
- 195 **Die Hüftbeugung**
- 207 **Die Hüftstreckung**
- 219 **Starke Knie**
Sicher gehen und stehen
- 221 **Das Bein**
- 233 **Das Knie**
- 245 **Gesunde Füße**
Ein Leben lang
- 247 **Der Fuß**
- 259 **Die Zehen**
- 270 **Stichwortverzeichnis**
- 271 **Übungsverzeichnis**