
INHALT

Einige Worte zu Beginn	9
Die drei Säulen der Bod <i>i</i> lance-Methode	13

Ursachen

Entwicklung im Kleinkindalter	21
Genius Natur	25
Das macht man so	31
Der Vogel auf der Stange	35
Sitz doch mal gerade!	37
Einseitige berufliche Tätigkeit	43
Unsere Steuerung durch die Sinnesorgane	47
Warum sich Gerades schief anfühlt	53
Wer steuert hier wen?	57
Emotionen und Körperhaltung	61
Wie man sich bettet	65
In Ihrem Alter ist das so	69

Lösungen

Muskel + Gelenk = Bewegung	75
Wo bewegen wir uns?	79
Auf eigenen Beinen stehen	89

Greifen begreifen	95
Halt mal die Luft an	105
Was ist Entspannung?	111
Die Fünf-Prozent-Klausel	117
Stehen, gehen, laufen	121
Fragen und Antworten	127
Dankeschön	133
Glossar.....	135
Quellenangaben und Buchempfehlungen	139