

Register

A

Absätze, hohe 114
Aktivsitzen 126
Aktiv-Sitzen 120, 122
Applaudieren 95
Arbeitsplatz
– aktiver 54
– Sitzen 121
Arme 78 ff
Spiralprinzip 91
Arthrose, Hände 96
Atmung 63
– Energielenkung 66
– Schlaf 133
– Schultern 85
– Stehen 106
Aufblühen mit Charisma
12 f, 138
Aufrichten unter erschwerten
Bedingungen 104
Aufrichtung 98 ff
– innere und äußere 50
Autoelongation 54
Autofahren
– Brustwirbelsäule 55
– Dehnspannung 25

B

Barfuß 45 f
Bauch 58 ff
Bauchgefühl 61
Bauchlage 125
Becken, zentriertes 74
Beckenboden 68 ff
– Spannung und Entspannung 76
– Sport 76
– Toilette 75
Beckendrehung 53
Beinachsen-Einmaleins 30

Beine 28 ff
– Achsenstabilität 32
– müde 106
– Spiralkraft 33
– übergeschlagene 34
Beinlängendifferenz 106
Berghaltung 106
Bett 131
– Aufstehen 55
Bewegungsmangel 50
BH, gut sitzender 67
Bildschirmarbeit, Haltung 94
Brust 58 ff
Brustwirbelsäule 51
– Autofahren 55
Büro, Bewegungsmöglichkeiten 124
Büroalltag 124
Büro-Outfit 127
Bürosport, Sitzen 120
Bürostuhl, Sitzhaltung 121
Busen 60 ff

C

Catwalk 114
Computermaus 94
Cooldown 134

D

Darmgehirn 61
Dauersitzer 121
Dehnspannung 20, 23
– Wirbelsäule 51
Dekolleté 67
Diagonalatmung 85
Doppelkinn 10 ff, 15

E

Einschlafprobleme 131
Einschlafübung, weitere
Methoden 134
Emanzipation 100
Emotion, negative 27
Energielenkung, Atmung 66

Entdeckt und erweckt 72 f,
139
Entspannung 128 ff
– konstruktive 136
Eros 67
Erwecke den Drachen 82,
139
Essen, Trainieren mit
Manieren 94

F

Fahren, reaktionsschnelles
125
Fahrstuhl 104
Farbtöne, Reiterhosen 77
Fingernägel 97
Flankenatmung 63, 66, 126
Flugzeug 126
Fortbewegung 116
Füße 38 ff
– gepflegter 45
– strapazierte 46
– Verschraubung 43
Fußgymnastik 46
Fußreflexzonen 46
Fußschule 41

G

Gang der Königin 117
Gangmuster 111
Gehen 34, 108 ff
– eigener Rhythmus 114
– Erosfunktion 117
– tägliches 116
Geierhals 21 f
Genick, geknicktes 26
Gesicht 8 ff
– Entspannung 16
Gesichtsausdruck 17
Gestaltungskraft 97
Gestik 90, 97
Gewölbebauer 42, 138
Golferrücken 51

H

Hals 18 ff, 27
Hals-Nacken-Region 20 ff
Halswirbelsäule 20 f
Haltung, gute 57
Hand, Kraft ohne Anstrengung 95
Hände 88 ff
– Hauptfunktion 97
Händedruck 90
Handgelenk, Position 96
Handschlag 84
Hand-über-Kopf-Bewegung 81
Handwelle 92, 139
Handy, Nackentraining 24
Hängekollaps 62
Hängesitz 126
Hautreinigung 16
Herz-Kreislauf-Training 116
High-Heels 114

I

Inspiration 22 f, 138

J

Joggen 36
– optimale Kraftübertragung
116

K

Kämmen 15
Kieferstellung, korrekte 11
Kinderschuh 46
Kissen, stabil-flexibles 132
Kleidung, Sortieren 137
Knick-Krallhand 92
Knie, verschraubtes 31
Kniegelenk, Fehlbelastung
36
Konzentration, Fahren 125
Kopfpositionierung 10
Kopfstand 125
Körpersprache

– Gehen 111
– und Haltung 57
– Stehen 101
Krampfadern 36
Kriechgang 115
Kugelhand, dynamische 92 f

L

Lassen Sie's fließen 62 f,
139
Launelaufen 115
Lebensbaum 57
Lendenwirbelsäule 51
Liegen 128 ff
Liften 16
Links-rechts-Verschraubung
51
Lippenstift 15

M

3-Minuten-Lifting 14
Mittelfinger, Position 96
Mobilier, ergonomisches 121
Mobilität 110
Mode 17
Multitasker 112 f, 139
Muskelpumpe 36
Muskelrelaxation, pro-
gressive 131, 134

N

Nacken 18 ff, 26
Naturlifting 22

O

O-Beine 31 f, 36
Office-Table-Dance 122, 139
Opposition 91, 96
Orgasmus 71

P

Po 68 ff
Probeliegen 135

R

Raubkatzensprung 111 f
Raubkatzenstand 32, 138
Reißverschlussstrick 113
Reiterhosen 77
REM-Phase 130
Rocklänge 37
Rotation, Wirbelsäule 51
Rücken, geschmeidiger 56
Ruhephasen 131
Rumstehen 100
Rundrücken 21

S

Schlaf 130 ff
– In Schlaf versinken 132 f,
139
Schlafbedarf, individueller
131
Schlafentzug 131
Schlafmedizin 136
Schlafübung 132 f
Schleppergang 112
Schönmacher-Prinzip 62
Schreitreflex 110
Schuhe 36
– hohe 40
– persönlich passender 47
– stoßdämpfende 46
Schulterbewusstsein 80
Schulterblätter 86
Schultergürtel 81
Schultern 78 ff
– Last 87
– schmale 87
Schulterspannung 87
Schulterübung 82 f
Schwanenhals 26
Schwebelage 11, 13, 15
Schwerkraft 100, 102
– Spiel mit der Schwerkraft
104
Selbstbespiegelungstendenz
107

Selbstbewusstsein 57
Selbstentfaltung 47
Selbstgefühl, konstantes 107
Silhouetten 87
Sisyphosarbeit 127
Sitzbeinhöcker 73 f
Sitzen 34, 118 ff
– Abwechslung 126
– dynamisches 120
– ergonomisch richtiges 126
– Totalkollaps 122
Sitzkultur, Stilblüten 127
Sitzplatz, gefährlichster 126
Solarplexus 66
Spiralbewegung, Sport 56
Standfestigkeit 100
Standhaftigkeit 98 ff
Standregeln 105
Staulage 132
Stehberufe 101, 105
Stehen 34, 98 ff
– aktives 100 f
– dynamisches 102
– optimale Ausrichtung 106
– richtiges 101
– stundenlanges 106
Stehvermögen 107
Stil-Stehen 107
Stimme, Beckenboden 76
Straßenbahn, Aufrichten 104
Stress
– Atmung 65
– Schultergürtel 80
Stressabbau 134
Stretch-Sitz 125
Stützstrümpfe 106

T

Tanzen 37
Telefonieren 24
Tellerhand, stabile 96
Thrombosegefahr, Flugzeug
126
Tischmanieren 94

Training, intensives, konst-
ruktive Entspannung 136
Traumdeutung 131
Träumen 130
Träumerin 132
Trauminhalte 137
Traumtagebuch 137
Trendelenburg-Syndrom 72
Treppensteigen, Becken-
boden 74
Trinken, Halswirbelsäule 25

U

Über-Kopf-Bewegung 84, 86
Urinabgang, unfreiwilliger 70

V

Vollatmung und Wirbel-
säulendrehung 66
Vorfuß 41

W

Wahre Größe 52, 138
Walking, optimale Kraftüber-
tragung 116
Wechselstand 102, 139
Weiblichkeit, Urkraft 77
Wildkatzensprung 112
Wille, eigener 127
Wippen 106
Wirbelsäule 48 ff
– richtiger Gebrauch 56

X

X-Beine 31, 36

Z

Zähneknirschen 11
Zähneputzen 14
Zahnstellung, korrekte 11
Zorn 27