

Ray Johnson

Joyflexing

Fitneß für Faule

Übersetzt aus dem Englischen
von Harald Riemann

Scherz

Inhalt

1. Was dieses Buch verspricht	7
2. Joyflexing	24
3. Wie man anfängt	37
4. Joyflexing ist göttlich.	45
5. Weisheit des Körpers.	52
6. Bodybuilding	60
7. Wohlgefühl.	66
8. Von Kopf bis Fuß glücklich.	73
9. Bessere Laune.	79
10. Stimulierende Bilder.	87
11. Die Freude am Sehen.	95
12. Man sieht gut aus, wenn man sich wohl fühlt	102
13. Der Fluß der Lebensenergie.	106
14. Alles hängt an der Wirbelsäule.	112
15. Tanzen aus Freude.	118

Anhang

Fakten zur Isometrie.	124
Literatur.	126