

Eric Franklin

**Locker sein
macht
stark**

■

Kösel

Inhalt

Einleitung: Der Marathonläufer in der Zielgeraden	9
Fitness	10
Bewegte Motivation	12
Stress	13
Das Erlebnis Journal	14
Unser Körper denkt mit	17
Arbeit und Körper	17
Wie wir über den Körper sprechen	19
Das Problem-Abo	21
Mentales Recycling	23
Bewegung als Genuss	24
Bewegungsvielfalt	25
Stimme	26
Spontaneität	27
Berührung	29
Beweglichkeit	31
Beweglichkeit und Körperbewusstsein	31
Präsenz in der Bewegung	32
Wo sitzt die Beweglichkeit?	33
Alternativen zum Stretching	35
Fließen hat Kraft	37

Das belebte Knochenmark	38
Beweglichkeit ist ansteckend	40

Die Kraft der Vorstellung **43**

Ein Flug nach Chicago	44
Die Schwingung »weicher Nacken«	44
Der kinästhetische Chip	45
Ressourcen aufbauen	46
Mit allen Sinnen vorstellen	49
Ideokinese	50
Struktur-Hygiene	51
Das wandelbare Gehirn	52
Koordination und Kindheit	53
Die Palette erweitern	54
Die Trainingswirkung des Alltags	55
Die Lockerheit darf bleiben	56
Die Konstruktive Ruhe	58
Bequemes Liegen	60
Gedanken zur Konstruktiven Ruhe	63

Die Körperhaltung **71**

Das primäre und sekundäre Skelett	72
Warum hat die Wirbelsäule Kurven?	75
Die Wirbelsäule als Welle	78
Wirbelkörper und Bandscheiben	79
Kiefer und Wirbelsäule	83
Der Kopf sitzt im Sattel	86
Das Rückenmark aufrichten	89
Der Lendendarmbeinmuskel	90

Der befreite Rücken	91
LEA für den Lendendarmbeinmuskel	93
Die Schwerkraft als Freund	98
Vom Ton der guten Haltung	102
Das Steißbein	104
Die Organe entdecken	109
Organe, Skelett und Muskulatur	109
Dickdarm, Becken und Beckenboden	111
Organbewegung	112
Atmung und Organe	113
Das Darmgekröse	116
Die Niere	118
Die Blase	120
Das Herz und die Lungen	125
Das Wunder der intelligenten Zelle	130
Die Atmung	133
Atmung braucht Raum	133
Die Atmung findet in den Zellen statt	138
Lachen befreit den Atem	140
Der Alltag als Trainingsparadies	141
Den Körper aufwecken	144
Das tragbare Fitness-Studio	147
Stehen zum Angewöhnen	149
Aufbauendes Sitzen	154

Das körperfreundliche Büro	157
Zen und die Kunst des Staubsaugens	161
Gehen wie auf Federn	163
Training in der Warteschlange	166
Treppensteigen als Genuss	166
So, wie man einschläft, so wacht man auf	167
Beweglich mit Bällen am Abend	169
Register	174
Kontaktadresse	176

Ein wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Erlangung von Beweglichkeit, der Information und Selbsthilfe. Es soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung müssen für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufgesucht werden.