

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
1 • WAS IST TAO TRAINING?	11
2 • EMOTIONALE FUNKTIONEN UND TRAINING VERSCHIEDENER KÖRPERREGIONEN	15
Allgemeine Richtlinien für den Muskelaufbau mit Hanteln und Fitnessgeräten	19
Power Qi	20
2.1 Die Brust	21
<i>Atemmechanik 21 / Atmung und Energiegewinnung 24 / Atmung und Gefühlswelt 27 / Atem und Bewusstsein 32 / Herz und Lunge in der chinesischen Tradition: Shén und Zong Qi 35 / Psychosomatische Funktionen der Brust 37 / Psychosomatische Formen der Brust 40 / Der große Brustmuskel 45</i>	
2.2 Die Schultern	53
<i>Psychosomatische Formen der Schultern 53 / Die Schultermuskeln 60</i>	
2.3 Die Arme	64
<i>Psychosomatische Funktionen der Arme 64 / Psychosomatische Haupttypen der Arme 65 / Die Muskeln des Oberarms 68 / Der Strecker im Ellbogengelenk 70</i>	
2.4 Der Rücken	74
<i>Psychosomatische Funktionen des Rückens 74 / Die Rückenmuskeln 85</i>	
2.5 Der Bauch	100
<i>Psychosomatische Funktionen des Bauchs 100 / Psychosomatische Bauchformen 102 / Die Bauchmuskeln 105</i>	

2.6 Die Beine..... 114

Psychosomatische Funktionen der Beine 114 / Die Muskeln des Oberschenkels 118 / Die Abduktoren 135 / Die Adduktoren 138 / Die Muskeln des Unterschenkels 141

2.7 Der Po 146

Psychosomatische Formen des Pos 146 / Die Muskulatur des Pos 157

3 • HÄUFIGE FEHLHALTUNGEN UND IHRE KORREKTUR..... 161

3.1 O-Beine 162

3.2 X-Beine..... 163

3.3 Hohlkreuz..... 164

3.4 Rundrücken 167

3.5 Der Schulterschiefstand und andere Asymmetrien 171

4 • KÖRPERTYPEN..... 173

4.1 Der natürliche und lebendige Mensch..... 177

4.2 Der schizoide Körpertypus oder die Spargelform..... 180

4.3 Der orale Körpertypus oder die Venusfliegenfalle..... 191

4.4 Der masochistische Körpertypus oder die Kartoffelform..... 195

4.5 Die psychopathischen Köpertypen – Kohlkopf und Orchidee..... 200

4.6 Der rigide Körpertypus oder die Königskerze 206

4.7 Der hysterische Körpertypus oder die Birnenform..... 211

5 • VOR- UND NACHTEILE BELIEBTER SPORTARTEN	221
5.1 Aerobic	222
5.2 Asiatische Kampfsportarten.....	222
5.3 Ballsportarten	223
5.4 Bergwandern und Bergsteigen.....	223
5.5 Eislaufen	224
5.6 Inline-Skating	224
5.7 Klettern	224
5.8 Laufen	225
5.9 Mountainbiking	228
5.10 Radfahren	228
5.11 Reiten	229
5.12 Rudern	230
5.13 Salsa	231
5.14 Schwimmen	231
5.15 Skifahren	232
5.16 Skilanglauf	233
5.17 Slacklining	234
5.18 Snowboarden	234
5.19 Squash	235
5.20 Tài Jí Quán.....	235
5.21 Tango Argentino	236
5.22 Tennis	237
5.23 Treppensteigen	239
5.24 Windsurfen	239

6 • WEITERE FORMEN DES TAO TRAININGS	241
6.1 Akupressur, Meridianmassage und Shiatsu	242
6.2 Shén Dào Körperarbeit.....	246
7 • TAO TRAINING – SCHÖNHEIT OHNE CHIRURGIE	249
7.1 Fettabsaugung (Liposuktion).....	250
<i>Bauch 252 / Hüfte und Oberschenkel 252</i>	
7.2 Brustoperationen.....	254
<i>Brustvergrößerung 254 / Bruststraffung 256 / Brustverkleinerung 257</i>	
Anhang	262
<i>Anatomischer Überblick der wichtigsten Muskeln und Knochen 264 /</i>	
<i>Bibliographie 266 / Über den Autor 267 / Glossar 268 / Register 270</i>	