

Inhoudsopgave

	Inhoud	blz. i
	Voorwoord	blz. iii
	Inleiding	blz. vii
Deel 1: het kader		
	Hoofdstuk 1: Aplomb	blz. 1
	Hoofdstuk 2: Totaliteit	blz. 13
	Hoofdstuk 3: Het proces	blz. 27
Deel 2: de basis		
	Hoofdstuk 4: Stabiliteit rond het bekken	blz. 35
	Hoofdstuk 5: Uitlijning en ademhaling	blz. 41
	Hoofdstuk 6: Spiergevoel rond het bekken	blz. 47
	Hoofdstuk 7: Stabilisatie en het middenrif	blz. 53
	Hoofdstuk 8: Stabilisatie staand op handen en knieën	blz. 59
	Hoofdstuk 9: Verlenging van de wervelkolom van binnenuit	blz. 63
	Hoofdstuk 10: Basis-oefeningen	blz. 69
	Hoofdstuk 11: Stabiliteit en beenspieren, in lig	blz. 73
	Hoofdstuk 12: Aangepaste vishouding, Matsyasana/Uttana Padasana	blz. 77
	Hoofdstuk 13: Zithouding	blz. 81
	Hoofdstuk 14: Schouderstand en armbewegingen	blz. 87
	Hoofdstuk 15: Staande houding, steunpunten	blz. 91
	Hoofdstuk 16: Staande houding, spierketens	blz. 95
	Hoofdstuk 17: Staande houding, vooroefeningen	blz. 97
	Hoofdstuk 18: Integratie	blz. 101
	Hoofdstuk 19: Dagelijks bewegen	blz. 103
Deel 3: doorwerking		
	Hoofdstuk 20: Bindweefseldynamiek en yoga	blz. 109
	Hoofdstuk 21: Asana's	blz. 117
	Tot slot	blz. 129
	Dankwoord	blz. 130
	Index van de oefeningen	blz. 131
	Lieratuur	blz. 132
	Over de auteur	blz. 133