

WIM LUIJPERS

DIE HEILKRAFT DES  
**GEHENS**

Gesunder Rücken  
Bewegliche Gelenke  
Starke Füße

GOLDMANN

# Inhalt

<b>Leben ist Bewegung</b> .....	10
Unser »Bewegungsleben« .....	11
Wissenswertes rund ums Gehen .....	15
<b>Die Heilkraft des Gehens</b> .....	24
Status quo und seine Problematik .....	25
Heilsames Gehen .....	27
GASTAUTOR Dr. Christoph Michlmayr	
Probleme mit dem Bewegungsapparat aus Sicht des Orthopäden.....	38
<b>Bewusstheit durch Bewegung</b> .....	44
Die Feldenkrais-Methode .....	45
Körperwissen .....	48
<b>Gesunder Rücken und bewegliche Gelenke</b> ..	56
Volkskrankheit Arthrose .....	57
<i>Die Entspannungshocke</i> .....	63
Muskeln lassen das Skelett tanzen .....	64
GASTAUTOR Dr. Robert Schleip	
Faszinierende Faszienforschung .....	66
Dosieren Sie Ihre Kraft .....	71
<i>Spüren Sie den Kraftaufwand</i> .....	72
Effizientes Treppensteigen .....	73
<i>Die Kunst des Treppensteigens</i> .....	74

<b>Füße – ein Meisterwerk der Evolution</b> . . . . .	76
Hausgemachte Fußprobleme . . . . .	77
Orthopädische Praxis . . . . .	78
»Use it or lose it«. . . . .	82
Ein Wunderwerk der Natur . . . . .	83
Annas Geschichte . . . . .	84
Stärkung der Fußmuskeln . . . . .	89
<i>Federnde Sprünge</i> . . . . .	92
Der Mensch und seine drei Gangarten . . . . .	94
<b>Die Dynamik des Gehens</b> . . . . .	98
Wie gehen Sie eigentlich? . . . . .	99
Das erste Prinzip des Gehens . . . . .	101
<i>Die Schwerkraft</i> . . . . .	102
<i>Der goldene Faden I</i> . . . . .	104
<i>Der goldene Faden II</i> . . . . .	106
<i>Der goldene Faden III</i> . . . . .	107
<i>Der Geh-Punkt I</i> . . . . .	108
<i>Der Geh-Punkt II</i> . . . . .	109
<i>Der Geh-Punkt III</i> . . . . .	110
<i>Verbindung zwischen Geh-Punkt und goldenem Faden</i> . . . . .	112
Das zweite Prinzip des Gehens. . . . .	113
<i>Der Gegenbewegung des Kreuzgangs</i> . . . . .	114
<i>Der Passgang</i> . . . . .	115
»Sei sicher ...«. . . . .	116
<b>Die Geh-Schule</b> . . . . .	118
Die Übungen der Geh-Schule. . . . .	119
<i>Schulter-Hüfte-Verbindung – Arme entlasten</i> . . . . .	121

<i>Beugen – Im Lot</i> . . . . .	125
<i>Beinzug – Drehmoment</i> . . . . .	130
<i>Hüfte öffnen – Beinschwung</i> . . . . .	136
<i>Seitlich beugen – Wackel-Gang</i> . . . . .	140
<i>Eidechsenbewegung – Echsengang</i> . . . . .	144
<i>Rückenrolle – Wirbelkette</i> . . . . .	148
<i>Drehsitz – Schneckentempo</i> . . . . .	152
<i>Stabilität – Kranich</i> . . . . .	156
<i>Schraube – Fuß-Drehung</i> . . . . .	161
<i>Beckenkreis – Hüftkreis</i> . . . . .	166
<i>Strecken – Turbo-Gang</i> . . . . .	170
Verinnerlichen der Geh-Schule . . . . .	174
<i>Gedankenwanderung im Liegen</i> . . . . .	175
<i>Gedankenwanderung im Gehen</i> . . . . .	176

<b>Pilgern – wenn nichts mehr geht, dann geh</b> . . . . .	178
Auf dem Weg zum Wesentlichen . . . . .	179
Tradition in allen Religionen . . . . .	183
GASTAUTORIN Christine Dittlbacher	
Mit den Füßen dem Leben begegnen – die Heilkraft des Pilgerns . . . . .	188

<b>Heilsames Wandern</b> . . . . .	192
Zurück zu den Wurzeln . . . . .	193
Freizeitspaß für jedermann . . . . .	196
GASTAUTOR Mag. Franz Mühlbauer	
Wandern – Heilkraft und Regeneration . . . . .	202

<b>Befreite Atmung</b> .....	208
Entscheidend ist, wie wir atmen .....	209
<i>Den Atem befreien</i> .....	213
GASTAUTOR Dr. Martin Ehrlinger	
»Geh aus, mein Herz, und suche Freud« .....	218
<b>Natürliches Schuhwerk</b> .....	222
Probleme bei herkömmlichen Schuhen. ....	223
Gedämpfte Schuhe belasten die Füße .....	225
High Heels – die hohe Versuchung .....	227
Barfuß gehen – Barfußschuhe .....	230
<b>Laufen</b> .....	232
Bewegung soll Spaß machen .....	233
Schalten Sie in den zweiten Gang .....	236
Wim Luijpers live .....	243
Bücher und DVDs, die weiterhelfen .....	245
Dank .....	246
Bildnachweis .....	247