

# Inhalt

Ismakogie	5	Die Alterung des Gesichtes	65
Anne Seidel – die „Ismakogie-Päpstin“	8	Das dritte Auge	66
Der echte „Seidel-Weg“	10	Gesichtsübungen	67
Zu diesem Buch	12	Der Busen	72
Einleitung zu den Übungen	12	<b>WEITERE BEISPIELE</b>	<b>76</b>
Prinzip der Ismakogie	15	Körperhaltungen verbessern	77
<b>DIE BEWEGUNGSAPPARAT</b>	<b>16</b>	Sitzhaltungen	78
Die Füße	18	Fehlhaltungen	80
Felsenkeller	19	Sportliche Bewegungsabläufe	82
Steigbügelwirkung	22	Alltagsübungen - Haushalt	84
Druckverteilung	23	Der Washtag	84
Oberschenkel	24	Staubsaugerübung	86
Einseitiges Säulendrehen	26	Bügeln	88
Widerstands- Schlankeitsübungen	27	Am Tisch sitzen	88
Das Becken	30	Gehen	89
Die Rumpfmuskulatur	32	Gehen mit Achterschleifen	89
Der Rücken – die Wirbelsäule	34	Gehen mit dem Kinderwagen	90
Der Nackenbereich	36	Gehen mit dem Rollator	91
Die Schultern	39	Der Storchenschritt	92
Die Hände	45	Tellerübungen	93
Der Kopf	49	Das Schwingen in der Ismakogie	94
<b>DIE ORGANE</b>	<b>52</b>	Schwungvoll älter werden	95
<b>DIE SINNE</b>	<b>56</b>	Morgenübungen	97
Der Tastsinn	56	Scheibenwischer	97
Der Sehsinn	56	Kinderspiele	98
Das Gehör	57	An den Tieren beobachtet	99
Der Geschmackssinn	59	Singen	101
Der Geruchssinn	59	<b>RESUMÉE</b>	<b>103</b>
<b>DIE SCHÖNHEIT</b>	<b>61</b>	<b>ANHANG</b>	<b>104</b>
Das Gesicht	65	Die Autorin	104
		Die Illustratorin	108
		Weiterführende Literatur	109
		Urkunden und Dokumente	110