

- 7 Schön, dass Sie dieses Buch in den Händen halten!**
- 9 Wissen schützt vor Angst**
- 10 Warum ein neues Rückenbuch?**
- 16 Zum besseren Verständnis etwas Anatomie**
- 48 Die Beckenposition ist fundamental**
- 56 Die Rolle von Schmerzen**
- 64 Raus aus dem Stress – Vagusnervstimulation**
- 75 Wie Sie Ihren Rücken zähmen**
- 76 Neurozentriertes Vorgehen verstehen**
- 84 Testbewegungen**
- 84 Die gute alte Rumpfbeuge
- Exkurse**
- 24 Wie gut ist Ihre Hüftbeweglichkeit?
- 34 Der Turbo für Ihren Rücken: Faszienpflege
- 40 Funktionsweise des Gehirns: Feinmotorik & Kokontraktion
- 46 Funktionsweise des Gehirns: Überlebensmodus
- 54 Funktionsweise des Gehirns: Wahrnehmung & Reaktion

- 86 Wie gut ist Ihr Gleichgewicht?
- 88 Sensorische Vorbereitung
- 92 Ausatmung verbessern**
- 92 Wahrnehmen Ihrer Atemfunktion
- 94 Langsame Ausatmung
- 96 Aktivieren der Zwerchfellfunktion
- 98 Lockerung & Schmerzlinderung**
- 98 Erfühlen Sie Ihre Auflagefläche
- 100 Rückenmuskulatur loslassen in Rückenlage
- 102 Lendenwirbelsäule verlängern in Rückenlage
- 104 Entspannung der Hüftbeugemuskulatur
- 106 Entspannung des Musculus quadratus lumborum
- 108 Lockeres Beckenschieben
- 110 Verbesserung der Hüftstreckfähigkeit
- 112 Propriorezeption verbessern**
- 112 Vorbereitung der Hüfte: »Hüftpendel«
- 114 Hüftkreisen in Beugung
- 116 Seitliches Hüftkreisen
- 118 Hüftkreisen in Streckung
- 120 Beugung und Streckung für die Lendenwirbelsäule
- 122 Seitneigung nach rechts und links
- 124 Rotation der Lendenwirbelsäule
- 126 Beckenkreisen im Stand
- 128 Spiraldynamik® & Co**
- 128 Aufnehmen der korrekten Ausgangsstellung
- 129 Vorübung
- 130 Erarbeiten einer funktionellen Bauchmuskelspannung
- 132 Aktivierung der Bauchmuskulatur
- 134 Kräftigung der Bauchmuskulatur
- 136 Kombinierte Bauch- und Hüftmuskelaktivität

138 Kräftigung der Hüftaußenrotatoren	186 Nervengleitmobilisationen
140 Das »Krokodil«	186 Nervengleitmobilisation Ischiasnerv im Sitzen
142 Spiralische Verschraubung der Wirbelsäule	188 Nervengleitmobilisation Ischiasnerv im Stand
144 Starker Rücken	190 Der Femoralisnerv auf der Vorderseite
144 Lockerung durch Mobilisation der Lendenwirbelsäule	192 Faszienpflege
146 Seitneigebewegung der Lendenwirbelsäule	192 Test Plantarfaszie
148 Lockerung der Lendenwirbelsäule durch Rotationsbewegungen	194 Mobilisation Plantarfaszie
150 Stabilisation der Lendenwirbelsäule im Sitz	196 Rücken, Beine, Gesäß
152 »Himmelsschraube« im Sitz	198 Vagusnervstimulation
154 Spiralische Verschraubung der Wirbelsäule im Sitzen	198 Überprüfen Sie Ihre Geruchswahrnehmung
156 Beckenachter im Sitzen	199 Kombinieren Sie Gleichgewicht mit Geruchswahrnehmung
158 »Himmelsschraube« im Stand	199 Setzen Sie Ihre Geschmacks- wahrnehmung ein
160 Erarbeitung der Hüftstreckung im Stand	200 Zungenkontrolle verbessern
162 Stabile Rumpf- & Beinachse	202 Atemwahrnehmung
162 Maximale Hüftstreckung	204 Fördern Sie Ihre Hirnaktivität
164 Spiralische Verschraubung im Stand	206 Treppenatmung
166 Gehen wie von Zauberhand	209 Zeit für eine Bestandsaufnahme
168 Treppe steigen als Alltagstraining	210 Nachbereitung
170 Gleichgewicht anbahnen	212 Jetzt sind wir am Ende
170 Ja sagen	214 Service
171 Nein sagen	214 Quellenangaben
172 Bedenklich den Kopf neigen	215 Stichwortverzeichnis
173 Schaukeln	216 Empfehlungen von Corinna Jungblut-Pohl
174 Kopfbewegungen mit Blickstabilisation	
176 Kopfbewegungen über die Hörfunktion	
178 Gewichtsverlagerung über das Becken	
180 Sanduhr	
182 Entspannungsübungen	
182 Entspannung durch die Wadenpumpe	
184 Entspannung durch den »Erder«	