

- 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
140	Das »Krokodil«
142	Spiralische Verschraubung der Wirbelsäule
144	<b>Starker Rücken</b>
144	Lockerung durch Mobilisation der Lendenwirbelsäule
146	Seitneigebewegung der Lendenwirbelsäule
148	Lockerung der Lendenwirbelsäule durch Rotationsbewegungen
150	Stabilisation der Lendenwirbelsäule im Sitz
152	»Himmelsschraube« im Sitz
154	Spiralische Verschraubung der Wirbelsäule im Sitzen
156	Beckenachter im Sitzen
158	»Himmelsschraube« im Stand
160	Erarbeitung der Hüftstreckung im Stand
162	<b>Stabile Rumpf- &amp; Beinachse</b>
162	Maximale Hüftstreckung
164	Spiralische Verschraubung im Stand
166	Gehen wie von Zauberhand
168	Treppe steigen als Alltagstraining
170	<b>Gleichgewicht anbahnen</b>
170	Ja sagen
171	Nein sagen
172	Bedenklich den Kopf neigen
173	Schaukeln
174	Kopfbewegungen mit Blickstabilisation
176	Kopfbewegungen über die Hörfunktion
178	Gewichtsverlagerung über das Becken
180	Sanduhr
182	<b>Entspannungsübungen</b>
182	Entspannung durch die Wadenpumpe
184	Entspannung durch den »Erder«

186	<b>Nervengleitmobilisationen</b>
186	Nervengleitmobilisation Ischiasnerv im Sitzen
188	Nervengleitmobilisation Ischiasnerv im Stand
190	Der Femoralisnerv auf der Vorderseite
192	<b>Faszienpflege</b>
192	Test Plantarfaszie
194	Mobilisation Plantarfaszie
196	Rücken, Beine, Gesäß
198	<b>Vagusnervstimulation</b>
198	Überprüfen Sie Ihre Geruchswahrnehmung
199	Kombinieren Sie Gleichgewicht mit Geruchswahrnehmung
199	Setzen Sie Ihre Geschmackswahrnehmung ein
200	Zungenkontrolle verbessern
202	Atemwahrnehmung
204	Fördern Sie Ihre Hirnaktivität
206	Treppenatmung
209	<b>Zeit für eine Bestandsaufnahme</b>
210	<b>Nachbereitung</b>
212	<b>Jetzt sind wir am Ende</b>
214	<b>Service</b>
214	<b>Quellenangaben</b>
215	<b>Stichwortverzeichnis</b>
216	<b>Empfehlungen von Corinna Jungblut-Pohl</b>