

6 Vorwort

7 Mein Weg – Geschichte einer Skoliose

11 Wissen: Schlüssel zur Veränderung

12 Die Spirale: Inbegriff aller Dynamik

12 Dreidimensionale Dynamik

14 Anatomie: Bauplan für ein aufrechtes Leben

14 Sorgt für Stabilität: das Becken

16 Bewegungswunder: die Wirbelsäule

17 Handlungsspielraum: die Schultern

18 Versteckt: der Beckenboden

19 Kräftig: die Rumpfmuskeln

21 Beweglich: die Schultermuskeln

23 Skoliose: Spirale, wo keine hingehört

23 Was ist Skoliose?

26 Die Konsequenzen für den Körper

28 Skoliose erkennen: die Diagnose

31 Beweglich bleiben: die Therapie

38 Selbsttest: lernen Sie sich kennen

38 Taillendreieck: dem Becken auf der Spur

38 Beckenstand: sichtbarer Höhenunterschied

40 Rückenprofil: dominante Vorwölbung

40 Beugehemmung: flacher als normal

42 Schulterhöhe: auf einer Linie

42 Engelsflügelchen: himmlische Höhen

44 Beinachse: Knick im Knöchel

44 Körperachse: alles im Lot

47 Die Diagnose steht – was nun?

49 Selbsthilfe durch Bewegung

50 Start in einen bewegten Alltag

50 Den Körper neu stimmen

54 Basisübungen:

neue Bewegungsfreiraume entdecken

54 Rückenwelle: Wirbel für Wirbel

56	Beckenachter: bewegliches und stabiles Becken
58	Beckenspirale: der Lendenbogen atmet auf
60	Leistenöffner: Elastizität für den Hüftbeuger
62	Beckentreppe: Stufe um Stufe ein Genuss
64	Rippenöffner: Sie haben den Dreh raus!
66	Rippendreher: befreiend dynamisch
68	Wendeltreppe: spiraling auf und ab
70	Schultergelenksachter: schwebende Achterschlaufen
72	Schulterkraft: zentriert und stabil
74	Kopfachter: Freiheit für Kopf und Nacken
76	Bewegungsprofis: koordiniert von Kopf bis Fuß
76	Heben: von der Hand in den Mund
78	Abstützen: mobile Rippen – stabiles Schulterblatt
80	Schulterstütz: Kraft für den Schultergürtel
82	Drehen: mit stabilem Zentrum
84	Gehen: das Theraband hilft
91	Leben in Bewegung
92	Lebensgefühl – Skoliose als Chance
93	Das Verhältnis zum Körper
93	Bewegung hilft
95	Bewegtes Leben
96	Der Alltag – Sprungbrett für Ihr Körperbewusstsein
96	Gut koordiniert
97	Treppensteigen: Stufen zum Erfolg
97	Sitzen: dynamisch und aufgerichtet
98	Schweres Gepäck: die Last überlisten
99	Leichtes Gepäck: gut geschultert
100	Sport – spiraldynamisch aktiv
100	Tanz: dynamisch und ausdrucksstark
102	Yoga: der Dreh mit Tradition
103	Nordic Walking: Schritt für Schritt
104	Joggen: mobilisiert und stabilisiert
106	Schwimmen: Zug um Zug
108	Sachwortverzeichnis
110	Service