

Inhalt

Vorwort	4
Einleitung	6
Teil 1: Anatomische Grundlagen	8
Kapitel 1: Anatomie und Biomechanik des Lendenmuskelbereichs	9
Kapitel 2: Den Lendenmuskel gesund erhalten	19
Kapitel 3: Beeinträchtigung durch Kreuzschmerzen	45
Kapitel 4: Der Lendenmuskel und Pilates	53
Teil 2: Der Lendenmuskel und Emotionen	72
Kapitel 5: Verbindungen – Somatisches Gedächtnis: Darm und Gehirn	73
Kapitel 6: Wenn sich der Lendenmuskel bemerkbar macht	79
Teil 3: Der Lendenmuskel und Spiritualität – „Energetische“ Anatomie	88
Kapitel 7: Was wissen wir überhaupt?	89
Kapitel 8: Der Lendenmuskel und erstes Chakra: „Kinästhetische Balance“	93
Kapitel 9: Der Lendenmuskel und zweites Chakra: „Fließen wie Wasser“	105
Kapitel 10: Der Lendenmuskel und drittes Chakra: „Funktion und Atmung“ ..	115
Anhang: Die Gesellschaft der Hüftbeuger	125
Literatur	128