

- 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?**
- 27 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