

- 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 Bewegungsfreiräume 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: spiralig 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**