

Inhalt

Vorwort Wünsche statt Worte	7
Einführung Zeugen statt Versprechen	9
1 Bewegung	13
Natürlich aufrichten	13
Wie geht's? Wie steht's?	13
Voraussetzungen	14
Körper als Lernweg	15
Fünf Dimensionen	15
Kraft und Beweglichkeit	16
Belastung und Ausdauer	17
Schonen und Vermeiden	17
Spannung und Entspannung	17
2 Weg der Bewegung	19
Bewusstheit – Erwachen des Bewusstseins	19
Veränderung – Wahrnehmung mit Tiefenwirkung	20
Stille – Hintergrund jeder Bewegung	21
Atem – Schlüssel zur Präsenz	22
Seele – Entfaltung durch Körperarbeit	23
Integration – Alltag als Stresstest	24
Chance – Übungsschmerz und Grenzerfahrung	25
Standortbestimmung – Feedback statt Urteil	26
Spirale – Symbol der Wandlung	27
3 Übungsschritte auf dem Weg	29
Ihr Weg zu einer erwachten Körperhaltung	29

4	Becken – Mitte des Menschen	33
	Das Kreuz entspannen	36
	Die Handtuch-Übung	38
	Den Beckenboden aktivieren	40
	Die Bauchmusken aktivieren	42
	Die Hüftgelenke öffnen	44
	Intensive Hüftstreckung	46
	Bewegliche Hüftgelenke	48
	Sitzen auf den Sitzknochen	50
	Dynamisches Sitzen	52
	Das Becken im Stehen aufrichten	54
	Ein stabiles Standbein haben	56
5	Kopf Gegenpol zum Becken	59
	Den Nacken entspannen	62
	Die tiefen Halsmuskeln kräftigen	64
	Den Kopf zentrieren und drehen	66
	Nach oben und nach unten schauen	68
6	Wirbelsäule Rückgrat mit Länge	71
	Die Wirbelsäule mobilisieren	74
	Die Perlenkette	76
	Im Liegen die Wirbelsäule verlängern	78
	Die Wirbelsäule im Stehen verlängern	80
	Rumpf- und Stützkraft entwickeln	82
7	Brustkorb wo das Herz wohnt	85
	Die Brustwirbelsäule mobilisieren	88
	Die Atmung vertiefen und die Atemräume weiten	90
	Die sanfte Kobra	92
	Die kräftige Kobra	94
	Sich spiraling schrauben	96

8	Schultern frei und entspannt	99
	Entspannte Breite	102
	Loslassen in den Schultern	104
	Unterstützung für die oberen Rippen und das Schlüsselbein	106
	Sich im Schultergelenk auskennen	108
	Beweglich in Schultern und Brustkorb	110
	Die Kugelhand	112
9	Beine und Füße gerade und tragend	115
	Die Füße verwurzeln	118
	Die Beine ausrichten	120
	Kraft in den Hüftgelenken	122
10	Stehen ausgerichtet von Kopf bis Fuß	125
	Freies Stehen im Lot	127
	Wenn der Boden wackelt	128
	Sanfte Ausdehnung	130
11	Gehen Schwingen ums Lot	133
	Gehen wie ein Storch	135
	Das stabile Kreuz beim Gehen	136
	Treppen steigen	138
	Vitale Füße	140
	Der Boden trägt	142
	Lebenslauf oder Müßiggang	144
	Beschwingtes Gehen	146
	In Würde durchs Leben schreiten	148
12	Liegen Sitzen Stehen Gehen	151
	Anhang	163
	Informationen zu Spiraldynamik® intelligent movement	163
	Literatur	165
	Dank	167
	Bewegung ist die beste Medizin	169
	Spiraldynamik® Partner in Ihrer Nähe	169
	Autoren	172