

# Inhalt

	<b>Vorwort   Wünsche statt Worte</b>	<b>7</b>
	<b>Einführung   Zeugen statt Versprechen</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Bewegung</b>	<b>13</b>
	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
<b>2</b>	<b>Weg der Bewegung</b>	<b>19</b>
	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
<b>3</b>	<b>Übungsschritte auf dem Weg</b>	<b>29</b>
	Ihr Weg zu einer erwachten Körperhaltung	29

<b>4</b>	<b>Becken – Mitte des Menschen</b>	<b>33</b>
	Das Kreuz entspannen	36
	Die Handtuch-Übung	38
	Den Beckenboden aktivieren	40
	Die Bauchmuskeln 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
<b>5</b>	<b>Kopf   Gegenpol zum Becken</b>	<b>59</b>
	Den Nacken entspannen	62
	Die tiefen Halsmuskeln kräftigen	64
	Den Kopf zentrieren und drehen	66
	Nach oben und nach unten schauen	68
<b>6</b>	<b>Wirbelsäule   Rückgrat mit Länge</b>	<b>71</b>
	Die Wirbelsäule mobilisieren	74
	Die Perlenkette	76
	Im Liegen die Wirbelsäule verlängern	78
	Die Wirbelsäule im Stehen verlängern	80
	Rumpf- und Stützkraft entwickeln	82
<b>7</b>	<b>Brustkorb   wo das Herz wohnt</b>	<b>85</b>
	Die Brustwirbelsäule mobilisieren	88
	Die Atmung vertiefen und die Atemräume weiten	90
	Die sanfte Kobra	92
	Die kräftige Kobra	94
	Sich spiralig schrauben	96

<b>8</b>	<b>Schultern   frei und entspannt</b>	<b>99</b>
	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
<b>9</b>	<b>Beine und Füße   gerade und tragend</b>	<b>115</b>
	Die Füße verwurzeln	118
	Die Beine ausrichten	120
	Kraft in den Hüftgelenken	122
<b>10</b>	<b>Stehen   ausgerichtet von Kopf bis Fuß</b>	<b>125</b>
	Freies Stehen im Lot	127
	Wenn der Boden wackelt	128
	Sanfte Ausdehnung	130
<b>11</b>	<b>Gehen   Schwingen ums Lot</b>	<b>133</b>
	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
<b>12</b>	<b>Liegen   Sitzen   Stehen   Gehen</b>	<b>151</b>
	<b>Anhang</b>	<b>163</b>
	Informationen zu Spiraldynamik® intelligent movement	163
	Literatur	165
	Dank	167
	Bewegung ist die beste Medizin	169
	Spiraldynamik® Partner in Ihrer Nähe	169
	Autoren	172