

Inhalt

Kapitel 1:

RückenWohl	6
Die Wirbelsäule	6
Haltung	8

Kapitel 2:

Füße	12
Die Füße – Wurzeln und Wahr- nehmungsorgan des Körpers	12

Kapitel 3:

Unterer Rücken	16
Lendenwirbelsäule	16
Ischias	17
Psoas	19
Iliosakralgelenk (ISG)	21
Beckenboden	26

Kapitel 4:

Oberer Rücken	29
Brustwirbelsäule	29
Zwerchfell/Atmung	31
Halswirbelsäule/Nacken	32
Schultergürtel	33

Kapitel 5:

Reflexive Stabilität	34
Visuelles System	34
Vestibuläres System	34
Propriozeptives System	34

Kapitel 6:

Faszien	37
Faszien – unser größtes Sinnesorgan	37

Kapitel 7:

Arbeitsplatz	39
Arbeitsplatzbestimmung.	40
Übungskatalog	41
Mobilisation	41
Kräftigung	45
Dehnung	49
Entspannung	52

Kapitel 8:

Modellstunden	55
1. Wirbelsäulengymnastik	56
2. Unterer Rücken.	69
3. Oberer Rücken	88
4. Kursstunde mit kleinem Ball	103

Kapitel 9:

Aktive Entspannung	122
Übungen zur Entspannung	122

Anhang:

Gabi Fastner	126
Abbildungsverzeichnis.	126
Literatur	127