

**Vorwort** 9

**Zum Geleit** 11

**Einführung** 13

**Zum Gebrauch des Buches** 15

## **Kapitel I**

**Untere Wirbelsäule einschließlich Becken, Bauch und Hüfte** 17

**Teil A Lockerungs- und Dehnungsübungen  
für den Lendenwirbelsäulen- und Kreuzbeinbereich** 17

1. Beckenhebung 18
2. Zifferblatt 20
3. Beindehnung 22
4. Drehdehnung 24
5. Rückenschaukel 26

**Teil B Dehnungsübungen für den Leistenbereich  
mit Bewußtmachung der Beckenstellung** 27

1. Bewußtmachung der Beckenstellung – Rückneigung 28
2. Bewußtmachung der Beckenstellung – Vorverlagerung 30
3. Großer Schritt 31
4. Leistendehnung mit Partner 32
5. Bewußtmachung der Beckenstellung – Ferse zum Gesäß 34
6. Ausgleichshaltungen 36

**Teil C Stabilisierung und Kräftigung  
mit Einbeziehung der Bauchmuskulatur** 37

1. Bauchmuskelkräftigung mit Hilfe der Beine 38
2. Bauchmuskelkräftigung mit Hilfe des Oberkörpers 40
3. Marionette 42
4. Beine heben in Bauchlage 44
5. Beine über den Kopf 46

**Teil D Spezielle Übungen für den Hüftbereich** 47

1. Froschhaltung 48
2. Spreizen der Beine 49

## **Kapitel II**

### **Obere Wirbelsäule einschließlich Brustkorb, Schultern und Hals 51**

#### **Teil A Lockerungs- und Dehnungsübungen für den Brustkorb- und Schulterbereich (Vorderseite) 51**

1. Auswärtsdrehung der Arme 52
2. Sitz mit gefalteten Händen 53
3. Rutschhalte 54
4. Pendelübung 55
5. Arme strecken 56

#### **Teil B Seitneigungsübungen (Flankendehnung) 57**

1. Halbmond im Seitsitz 58
2. Halbmond im Stand 59
3. Seitdehnung in die Waagrechte 60

#### **Teil C Drehübungen (Brustwirbelsäulen- und Halswirbelsäulenbereich) 61**

1. Drehung rückenwärts 62
2. Drehung bauchwärts 63
3. Drehung im Sitz 64
4. Drehung im Stand 65
5. Drehung mit Handwechsel 66

#### **Teil D Stabilisierung und Kräftigung mit Einbeziehung der Rückenmuskulatur 67**

1. Arme heben 68
2. Rückenstreckung im Sitz 70
3. Rückenstreckung auf den Fersen 72
4. Rückenstreckung in Bauchlage 73
5. Seithebung 74

#### **Teil E Spezielle Übungen für den Halsbereich 75**

1. Nackendehnung im Sitz 76
2. Nackendehnung in Rückenlage 77
3. Kopfbewegungen 78

## **Kapitel III**

### **Ganzkörperübungen 81**

1. Rumpfvorlage mit Übergang zur Standwaage 82
2. Tiefe Hocke mit Übergang zum Stand 84
3. Mühle 85
4. Schulterstand mit Übergang zum Pflug 86
5. Horizontale 87
6. Bergstellung 88
7. Klappmesser 89
8. Halbes Rad 90
9. »Held« 92

## **Kapitel IV**

### **Physiologische Atmung 95**

1. Das Atmungsgeschehen 96
2. Den Atem in den verschiedenen Körperbereichen erleben 98
3. Die bewußte ganzheitliche Atmung 101

## **Kapitel V**

### **Physiologische Haltung 103**

1. Im Sitz 104
2. Im Stand 109

### **Weiterführende Literatur 112**