

Dr. med. Christian Larsen · Bea Miescher

Spiraldynamik® schmerzfrei & beweglich

Die besten Übungen für den ganzen Körper



TRIAS



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 8 **Wie Sie das Buch wirkungsvoll einsetzen**
- 11 **Aufrechter Nacken**
Energien fließen lassen
- 13 **Aufrichtung**
- 25 **Drehung**
- 37 **Entspannter Kiefer**
Lockerer Kiefer – entspannt und kraftvoll
- 39 **Lockerer Kiefer**
- 51 **Das Gebiss**
- 63 **Starke Schultern**
Leichtbauweise in Perfektion
- 65 **Der Schultergürtel**
- 77 **Das Schultergelenk**
- 89 **Beweglicher Brustkorb**
Flexibler Brustkorb – Beweglichkeit befreit den Atem
- 91 **Aufrichtung**
- 103 **Drehung**
- 115 **Präzise Hände**
Genaues Handeln
- 117 **Die Hand – ein Meisterwerk**
- 129 **Das Handgelenk**
- 141 **Stabiles Kreuz**
Mit Rückgrat durchs Leben
- 143 **Das Kreuz**
- 155 **Die Bandscheiben**
- 167 **Vitales Becken**
Für Balance und Wohlbefinden
- 169 **Der Beckenboden**



181 **Die Beckenbewegung**

193 **Freie Hüften**

Naturgelenke leben länger

195 **Die Hüftbeugung**

207 **Die Hüftstreckung**

219 **Starke Knie**

Sicher gehen und stehen

221 **Das Bein**

233 **Das Knie**

245 **Gesunde Füße**

Ein Leben lang

247 **Der Fuß**

259 **Die Zehen**

270 **Stichwortverzeichnis**

271 **Übungsverzeichnis**