

Beweglicher Brustkorb



Vorwort	
■ Beweglicher Brustkorb	7
Anwendung	8
Aufrichtung	
Einführung	11
Anatomie	
■ Brustwirbel	13
■ Dehnspannung	13
■ Rippen	15
■ Zwerchfell	15
Diagnose	
■ Wellblech	17
■ Katzenbuckel	19
Probleme	
■ Rundrücken	21
■ Flachrücken	23
Übungen	
■ Longissimo – Wirbelsäulendehner	25
■ Langläufer	29
■ Diagonalatmung	33



Drehung

Einführung 37

Anatomie

- Schrägsysteme 39
- 3D-Thorax 39
- 3D-Laufen 41
- 3D-Atmung 41

Diagnose

- BWS-Rotation 43
- C7-Lot 45

Probleme

- Skoliose 47
- Trichterbrust 49

Übungen

- Rippenöffner 51
- Drehsitz 55
- Treppensteiger 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64