

Vitales Becken



Vorwort	
■ Vitales Becken	7
Anwendung	8
Beckenboden	
Einführung	11
Anatomie	
■ Beckenknochen	13
■ Iliosakralgelenk	13
■ Schließmuskeln	15
■ Beckenboden	15
Diagnose	
■ Anspannen	17
■ Entspannen	19
Probleme	
■ Inkontinenz	21
■ Verspannung	23
Übungen	
■ Pelvic-Rhythmus	25
■ Atemstütze	29
■ B&B-Impuls	33



Beckenbewegung

Einführung 37

Anatomie

- Beckenstatik 39
- Schwangerschaft 39
- Geradstand 41
- Schiefstand 41

Diagnose

- Beckenstand 43
- Beckendrehung 45

Probleme

- Schiefstand 47
- Beinlängendifferenz 49

Übungen

- Beckenachter 51
- Schinkengang 55
- Beckentreppe 59

Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64