

# Larsen / Miescher

## Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich

Leseprobe

[Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich](#)

von [Larsen / Miescher](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18362>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

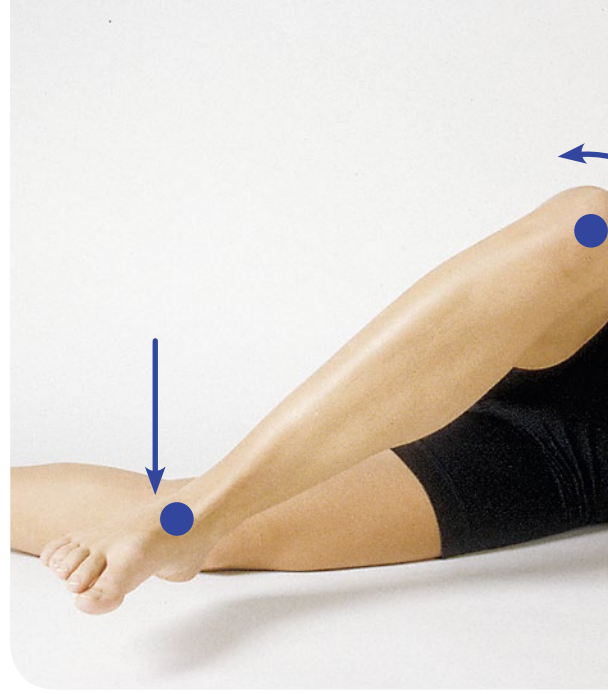
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





- 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**  
Genaueres 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**

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung »Das Original von TRIAS« in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet? Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren »Original-Methoden« zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden.

Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser »Original-Methode« gearbeitet. Mit unseren »Original-Methoden«-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr TRIAS Verlag



Larsen / Miescher

[Spiraldynamik - schmerzfrei & beweglich](#)

Die besten Übungen für den ganzen Körper

272 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)