

BAND III - Die Brustwirbelsäule

Endlich wieder frei und tief durchatmen können und sich zudem mobiler und aufrechter im Rücken zu fühlen sind erreichbare Ziele in diesem Ratgeber.

Wenn durch Skoliose ein Ungleichgewicht oder zu schnelles Wachstum Beschwerdebilder wie z.B. Morbus Scheuermann mit sich brachten, dann gibt es hierfür wunderbare Möglichkeiten, die entstandenen Dysbalancen auszugleichen. Auch bei Morbus Bechterew gibt es zahlreiche Übungsbeispiele, die nicht nur ein Fortschreiten aufhalten, sondern auch verbessernd und erleichternd wirken. Wird zuviel gesessen neigt der Rücken sich runder und die Fehlhaltung nimmt Einfluss auf die Brustwirbelsäule aber auch weitere körperliche Strukturen. Hier gibt es handfeste Hilfe, die gut tut und Schmerzen nach und nach ausradiert... Wie immer. ..Alles wird gut...!