Schön, dass Sie dieses Buch in den Händen halten!

Seit Beginn meiner physiotherapeutischen Tätigkeit habe ich mich auf orthopädische und neurologische Themen fokussiert. Die wesentlichen Aspekte des menschlichen Körpers, insbesondere Fehlhaltungen und eine effektive Bewegungssteuerung, sind mir vertraut. Therapeuten können ihrer Aufgabe nur dann gerecht werden, wenn sie wissen, welche Strukturen für welche Funktion verantwortlich sind. Wenn sie dort ansetzen, entscheidet ihr Wissen über den Behandlungserfolg. Auch motivieren sie den Betroffenen zur Mitarbeit. Das wird immer weniger nötig, je deutlicher derjenige spürt, wie belastbar und schmerzfrei er wird.

Je mehr Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert, desto besser können Sie nachvollziehen, warum Ihr Rücken mit Schmerzen reagiert. Mit diesem Wissen entspannen Sie sich und haben weniger Angst vor einer bleibenden Einschränkung. Neugier und Interesse sind großartige Verbündete, schwierige Situationen zu meistern. Mit ihnen können Sie Ihrem Schmerz wirksam begegnen und Ihr Leben langfristig wieder locker genießen.

Albert Einstein sagte: »Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.« Das bedeutet für Sie, dass der Kauf dieses Buches Ihre zukünftige Richtung bestimmen kann. Alles, was Sie in der Vergangenheit getan haben, hat Sie in Ihren heutigen Zustand gebracht. Sobald Ihnen neuartige Trainingsansätze einen Weg zeigen, Ihren Rücken zu entspannen, können Sie aufatmen. Innerlich und äußerlich. Sie fühlen, wie Sie im Rahmen des vorgestellten Programms lockerer und kräftiger werden. So können Sie Schritt für Schritt Frieden mit Ihrem Rückenthema schließen. Das setzt voraus, dass Sie die vorgestellten Anregungen auch umsetzen. Nur Lesen allein ändert höchstwahrscheinlich nichts an Ihrem Zustand.

Viel Erfolg beim Schmerzfreiwerden wünscht Ihnen

Corinna Jungblut-Pohl