

## **Einleitung . . . . . 7**

### **1. Faszien Stress Release – FSR**

#### **Entspannung pur – Was Sie darüber**

#### **wissen sollten . . . . . 11**

Was ist FSR? . . . . . 11

Wer kann FSR anwenden? . . . . . 18

### **2. Zittern – Was treibt unser Körper da eigentlich? . . . 23**

Was ist Zittern? . . . . . 23

Zittern – die vielfältigen Bewegungsarten . . . . . 24

Zittern – Beispiele, die jeder kennt . . . . . 25

Zittern – unser Körper reguliert uns selbst – ganz von allein! . . . 32

Zittern – die gesellschaftliche Bewertung. . . . . 34

### **3. Auch Zittern will trainiert sein . . . . . 37**

Die Vorbereitung der Übungsplätze . . . . . 39

Ihre persönliche Belastungsskala festlegen . . . . . 41

Das Zittern unterbrechen und beenden. . . . . 44

Schmerzen und Gefühle . . . . . 46

Das Prinzip der Absichtslosigkeit . . . . . 47

### **4. Die Körperübungen – Zittern im Stehen**

#### **und Liegen . . . . . 51**

Übung 1: Das Dehnen und Mobilisieren der Fußgelenke . . . . . 52

Übung 2: Das Dehnen der Wadenmuskulatur . . . . . 55

Übung 3: Die Dehnung der Beine . . . . . 59

Übung 4: Das Dehnen der Adduktoren (Reitermuskeln) . . . . . 64

Übung 5: Das Dehnen der Psoas-Muskeln . . . . . 67

Übung 6: Die Dehnung der Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps) . . . . .	70
Das Zittern an der Wand . . . . .	71
Übung 7: Das Dehnen im Liegen . . . . .	74
Das Zittern im Liegen. . . . .	75
<b>5. Der Stress mit dem Stress . . . . .</b>	<b>81</b>
Was ist Stress? . . . . .	81
Das körperliche Stressreaktionsmuster . . . . .	83
Stresssymptome und ihre Auswirkungen auf Körper und Seele . . .	87
Der Ileo-Psoas-Muskel und seine Bedeutung bei Stress. . . . .	90
<b>6. Das Netz in uns – Faszien und FSR . . . . .</b>	<b>97</b>
Grundfunktionen und Aufgaben von Faszien . . . . .	100
Wenn die Faszien Probleme machen . . . . .	106
<b>7. Mühelose Heilung für Körper und Seele . . . . .</b>	<b>109</b>
Beweglichkeit erhöhen und Schmerzen reduzieren . . . . .	109
Die Resilienzprävention für die Seele – Stress abschütteln . . . . .	113
Fragen und Antworten . . . . .	123
Unser Körper – ein kleines Glossar . . . . .	127
Literaturverzeichnis . . . . .	139
Über die Autorin . . . . .	140