

<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>7</b>
 <b>1. Faszien Stress Release – FSR</b>	
<b>Entspannung pur – Was Sie darüber</b>	
<b>wissen sollten . . . . .</b>	<b>11</b>
Was ist FSR? . . . . .	11
Wer kann FSR anwenden? . . . . .	18
 <b>2. Zittern – Was treibt unser Körper da eigentlich? . . .</b>	<b>23</b>
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
 <b>3. Auch Zittern will trainiert sein . . . . .</b>	<b>37</b>
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
 <b>4. Die Körperübungen – Zittern im Stehen</b>	
<b>und Liegen . . . . .</b>	<b>51</b>
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