

Inhalt

Vorwort	6
1 Die Bedeutung der neuronalen Heilung	9
Wie Gehirn und Nervensystem zusammenarbeiten	10
So funktioniert unser Nervensystem	14
Der Vagusnerv – wichtigster Bote für Informationen aus dem Körperinneren ..	17
Die Inselrinde – Schaltzentrale für die Interozeption	20
Wie Sie dieses Buch nutzen können	27
2 Assessments – schnelle Tests für dauerhaften Erfolg	31
Überprüfen Sie die Wirkung Ihres Trainings	32
Wie Sie die Assessments anwenden	33
Assessment 1 – Beweglichkeit	36
Assessment 2 – Schmerzlevel	40
Assessment 3 – Luftnot	41
Assessment 4 – Muskelkontraktionen	43
Assessment 5 – Balance	46
3 Den Rahmen schaffen	53
Vagusnervaktivierung und Training der Innenwahrnehmung vorbereiten	54
Den Frontallappen aktivieren	55
Das Gleichgewicht – ein System mit vielen Aufgaben	64
Geruch und Geschmack nutzen, um die Integration zu verbessern	90
Den Vagusnerv vorbereiten	97
Die synchrone Koordination der Körperhälften	110
4 Atmung und Beckenboden	117
Ohne Atmung kein Leben	118
Die Koordination der Atemmuskulatur verbessern	121
Atemtechniken zur verlängerten Ausatmung	146
Luftnotübungen	154
Der Beckenboden – wichtig für die Innenwahrnehmung	167

5	Zunge und Rachen	183
	Wie die Zunge Vagusnerv und innere Wahrnehmung beeinflusst	184
	Stimulation des Vagusnervs im Rachenraum	204
6	Die Innenwahrnehmung vervollständigen – mit Fühlen, Hören, Sehen	213
	Alle Sinne zählen	214
	Wie wir Temperaturunterschiede wahrnehmen	215
	Druck und tiefe Massage	220
	Geräusche orten und differenzieren	225
	Mit Augentraining die Entspannung unterstützen	235
7	Körperwahrnehmung und Achtsamkeit	247
	Mit Körperwahrnehmung und Achtsamkeit wichtige Hirnareale aktivieren	248
	Wie sich Achtsamkeit und Körperwahrnehmung unterscheiden	249
	Körperwahrnehmung durch progressive Muskelentspannung nach Jacobson	251
	Das Training der Achtsamkeit	254
8	Spezifische Trainingspläne – für Ihre Gesundheit	263
	Richtig kombinieren – für maximalen Erfolg	264
	Kategorie 1: Gesundheitsverbesserung, Stressreduktion und Leistungsoptimierung	267
	Kategorie 2: chronische Schmerzen	283
	Kategorie 3: emotionale Regulation	291
	Kategorie 4: Verdauungsbeschwerden	295
	Kategorie 5: Beckenbodenbeschwerden	298
	Anhang	302