

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung: Zweimal Fragestunde .....	11

## Erster Teil

Blick zurück: Faszien gestern .....	18
Die Behandlung der Faszien durch Ida Rolf .....	18
Der Fall Leon Fleisher .....	20
Faszien, das verkannte Gewebe .....	21
Blick in die Gegenwart: Faszien heute .....	23
Erste Begegnung mit den Faszien auf dem	
Behandlungstisch .....	24
Im Sektionssaal .....	26
Das Netzwerk der Faszien wird sichtbar .....	28
Im Operationssaal .....	29
Zähne und Faszien – am Beispiel der Implantologie ...	29
Faszien an unserer Hand – am Beispiel einer OP .....	31

## Zweiter Teil

Der Faszienschungel .....	36
Faszienköcher .....	37
Schicht für Schicht .....	38
Die Faszien und unser Rücken .....	41
Was der Alterungsprozess mit Faszien	
zu tun hat .....	42
Muskelkräftigung und Faszienelastizität .....	44
Grundformen des Rückens .....	44

<b>Die Faszien und unser Nacken .....</b>	<b>46</b>
Schleudertrauma – das Drama des Nackens .....	48
Das Fasziennetz in Extremsituationen .....	53
<b>Die Faszien und unsere Füße und Beine.....</b>	<b>54</b>
Plattfüße und ihre Behandlung über das fasziale System .....	55
<b>Die Faszien unserer Organe.....</b>	<b>58</b>
Zwei Beispiele: Leber und Magen.....	58
Unser Körper, ein Orchester .....	61
<b>Ein Sonderfall: Die schwebenden Nieren und das Geheimnis ihrer Faszien.....</b>	<b>63</b>
<b>Die Faszien und das Gehirn – geheimnisvolle Verbindungswege .....</b>	<b>67</b>

## **Dritter Teil**

<b>Tensegrity in der Architektur.....</b>	<b>72</b>
<b>Tensegrity im menschlichen Körper .....</b>	<b>74</b>
Steuerungsmittel Flüssigkeit .....	77
<b>Tensegrity der Gelenke.....</b>	<b>80</b>
Das Kniegelenk .....	80
Das Schultergelenk .....	90
<b>Form der Faszien – Form des Körpers .....</b>	<b>93</b>
<b>Behandlungen des Fasziensystems .....</b>	<b>100</b>
Rolfing – das umfassende Behandlungssystem von Ida Rolf .....	100
Die Befreiung des Fasziensystems von unnötigem Stress: Die Grundserie der Rolfing-Behandlung .....	107
Die Relevanz der zehn Rolfing-Sitzungen für das Fasziensystem heute .....	113
Osteopathie: Solides Handwerk und feine Kunst .....	126

<b>Das grundlegende Prinzip der Osteopathie .....</b>	<b>127</b>
<b>Das Beispiel Schreikind .....</b>	<b>131</b>
<b>Die Faszien des Erwachsenen .....</b>	<b>132</b>

## **Vierter Teil**

<b>Die Faszien vor und nach der Schwangerschaft .....</b>	<b>136</b>
<b>Schwangerschaft und Rückenschmerzen .....</b>	<b>138</b>
<b>Das Erinnerungsvermögen des Körpers .....</b>	<b>140</b>
<b>Die Zeit nach der Schwangerschaft .....</b>	<b>141</b>
<b>Wirbelsäule oder Organsäule: Der Zusammenhang</b>	
<b>unserer Organe mit Bandscheibenproblemen .....</b>	<b>144</b>
<b>    Das Kreuz mit dem Kreuz – ein Beispiel .....</b>	<b>147</b>
<b>Spezielle Wirbelsäulen – spezielle Faszien .....</b>	<b>154</b>
<b>Skoliose oder: Wie kommt die Schlange in</b>	
<b>die Wirbelsäule? .....</b>	<b>157</b>

## **Fünfter Teil**

<b>Fasziengymnastik .....</b>	<b>162</b>
-------------------------------	------------

## **Sechster Teil**

<b>Die Faszien und unsere Emotionen .....</b>	<b>174</b>
<b>    Organe und unser Gefühlsleben .....</b>	<b>180</b>
<b>Eine neue Sicht der Dinge .....</b>	<b>182</b>
<b>    Eine Revolution auf dem Feld der</b>	
<b>    Faszienforschung .....</b>	<b>185</b>

Anmerkungen und Hinweise .....	189
Schlussbemerkung .....	211
Dank .....	212
Ausgewählte Adressen .....	213
Register .....	217
Impressum .....	222