

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 Faszienhandschlingel.....	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

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

Dritter Teil

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

Das grundlegende Prinzip der Osteopathie	127
Das Beispiel Schreikind	131
Die Faszien des Erwachsenen	132

Vierter Teil

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

Fünfter Teil

Fasziengymnastik	162
------------------------	-----

Sechster Teil

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

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