

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Einleitung	7
<b>Faszinierende Faszien</b>	<b>8</b>
Geschichte der Faszienforschung: warum (erst) jetzt?	10
Was sind Faszien?	11
Wozu braucht man Faszien?	12
Aufbau/Substanz	14
Verschiedene fasziale Strukturen	16
Fasziale Bestandteile	20
Der innere Ozean – Hydroaspekt	23
Dreidimensionale Aufspannung	27
Muskel-Faszien-Ketten	29
Meridiane/Akupunkturpunkte	32

<b>Gesunde Faszien</b>	<b>34</b>
Merkmale eines gesunden Fasziennetzwerkes	36
Faszien-Pflegetipps	39
Beschwerden in Zusammenhang mit Faszien	41
Fasziale Trainingsmöglichkeiten	44
Rumpfstabilisation – Synergetische Einheit	52
Tipps für ein faszienorientiertes Bewegen	54
Wikinger oder Tempeltänzerin?	56
<b>Bewegte Faszien</b>	<b>58</b>
1. Strategie: Energie laden	60
2. Strategie: Dehnen	73
3. Strategie: Funktionelle Beweglichkeit	88
4. Strategie: Lösende Techniken	102
5. Strategie: Eigenwahrnehmung	117
Übungsverzeichnis	126
Über die Autorinnen	127