

# INHALT

Expertenbeiträge .....	8
<b>I EINLEITUNG .....</b>	<b>11</b>
<b>II ZUM INHALT DES BUCHES .....</b>	<b>15</b>
II.A Was finde ich wo? .....	15
II.B Das fünfgliedrige Trainingssystem .....	16
<b>III EIN BLICK INS SYSTEM .....</b>	<b>21</b>
III.A Bestandteile des Bindegewebes .....	22
III.B Bindegewebsarten .....	28
<b>IV PRAXIS – FASZIEN IN BEWEGUNG .....</b>	<b>33</b>
IV.A Am Anfang steht die Haltung .....	33
IV.A.I Training für die Haltung .....	38
IV.A.II Praxis .....	39
A Wahrnehmungsübungen .....	39
B Stabilitätstraining .....	46
C Stabilitätstraining mit Zusatzgerät .....	48
IV.B Metabolismus ohne Ernährung geht nichts .....	51
<b>IV.B.I Versorgung ist alles (Trainingsbaustein I) .....</b>	<b>52</b>
IV.B.I.I Crosslinks .....	52
IV.B.I.II Alles im Fluss .....	56
IV.B.I.III Organe im flüssigkeitsgefüllten Bett der Faszien .....	65
IV.B.I.IV Training für die Faszien .....	68
IV.B.I.IV.I Regeln für die Praxis .....	75

IV.B.I.IV.II	Praxis .....	76
A	Arbeiten in Bewegungsverbundung für den aktiven Austausch .....	76
B	Einzelne Übungen für den aktiven Austausch .....	88
C	Beispiele für den passiven Austausch .....	100
D	Expertentipp Ernährung Mareike Großhauser – Gesundes Frühstück .....	109
IV.C	Synthese – ständig im Umbau .....	110
IV.C.I	<b>Fascial Stretch – Ausrichtung der Strukturen (Trainingsbaustein II) .....</b>	<b>111</b>
IV.C.I.I	Die Aufgabe des Kollagens .....	111
IV.C.I.II	Dehnmethoden .....	115
IV.C.I.III	Von Kopf bis Fuß .....	120
IV.C.I.IV	Wirkung von Dehnung .....	127
IV.C.IV	Regeln für die Praxis .....	129
IV.C.IV.I	Praxis .....	131
A	Oberflächliche Rückenlinie (ORL) .....	131
B	Oberflächliche Frontallinie (OFL) .....	142
C	Laterallinien (LL) .....	150
D	Spirallinien (SPL) .....	155
E	Dehnen erleben .....	162
IV.C.II	<b>Die Renaissance des Schwingens und Federns (Trainingsbaustein III) .....</b>	<b>167</b>
IV.C.II.I	Springen wie ein Känguru (kinetische Speicherenergie) .....	168
IV.C.II.II	Training für die Faszien .....	170
IV.C.II.III	Regeln für die Praxis .....	171
IV.C.II.IV	Praxis .....	172
IV.D	Kommunikation – in Kontakt mit anderen .....	179
IV.D.I	<b>Fascial Power – Kräfte ziehen ihre Bahnen (Trainingsbaustein IV) .....</b>	<b>180</b>

IV.D.I.I	Spannungsnetzwerk (Tensegrity) .....	181
IV.D.I.II	Myofibroblasten .....	182
IV.D.I.III	Training für die Faszien .....	183
IV.D.I.III.I	„Isoliertes“ Krafttraining mit Wirkung auf die Faszien .....	184
IV.D.I.III.II	Multigelenkübungen/Muskelschlingentraining – „tensegrales Training“ .....	187
IV.D.I.III.III	Praxis .....	188
A	Fasziales Krafttraining .....	188
B	Tensegrales Krafttraining anhand der myofaszialen Leitbahnen .....	190
C	Tensegrales Krafttraining auf der Basis funktionaler Muskel-Faszien-Ketten .....	209
IV.E	Embodiment – in Kontakt zu sich selbst .....	221
IV.E.I	<b>Wahrnehmen – Verfeinern – Entspannen – Kommunizieren (Trainingsbaustein V)</b> .....	221
IV.E.I.I	Körperwahrnehmung .....	222
IV.E.I.II	Propriozeptoren .....	222
IV.E.I.III	Schmerz .....	224
IV.E.I.III.I	Muskelskater oder Faszienkater .....	229
IV.E.I.IV	Training für die Faszien .....	231
V	<b>RESÜMEE – NICHT OHNE MEINE FASZIEN</b> .....	245
VI	<b>THERAPEUTISCHE BEHANDLUNGS- UND BEWEGUNGSMODELLE</b> .....	251
	Literaturverzeichnis .....	259
	Bildnachweis .....	266