

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Geleitwort | 5 |
| Vorwort | 7 |
| 1 Einleitung | 11 |
| 2 Befundungskonzepte | 22 |
| 2.1 Beurteilung im Stand | 22 |
| 2.1.1 Allgemeines | 22 |
| 2.1.2 Vorgehensweise | 23 |
| 2.2 Inhibitionstest | 23 |
| 2.2.1 Vorgehensweise Befundungsschema 1 | 25 |
| 2.2.2 Vorgehensweise Befundungsschema 2 | 27 |
| 2.3 Dichtetest | 30 |
| 2.4 Faszialer Armzug | 30 |
| 2.5 Faszialer Beinzug | 31 |
| 2.6 Zink-Pattern | 31 |
| 2.6.1 Vorgehensweise | 32 |
| 2.7 Möglichkeiten der Befundung des Diaphragma abdominale: globale und spezifische Tests | 32 |
| 2.7.1 Mobilitätstest der Ein- und Ausatmung in Rückenlage und im Sitz | 32 |
| 2.7.2 Dichtetest am Thorax im Sinne eines „Local Listeners“ in vier Quadranten | 32 |
| 2.7.3 Rebound-Test in Stand, Sitz und Rückenlage | 32 |
| 2.7.4 Palpationstest bezüglich des Tonus | 33 |
| 2.7.5 Vorlaufstest Diaphragma abdominale | 33 |
| 2.7.6 Test des PRM des abdominalen Diaphragmas | 33 |
| 3 Diaphragmen | 34 |
| 3.1 Einleitung | 35 |
| 3.2 Acht Diaphragmen und ihre Behandlung nach W.G. Sutherland | 36 |
| 3.2.1 Plantarfaszie | 36 |
| 3.2.2 Diaphragma genu | 37 |
| 3.2.3 Diaphragma pelvis | 37 |
| 3.2.4 Diaphragma abdominale | 38 |
| 3.2.5 Diaphragma cervicothoracale | 38 |
| 3.2.6 Okziput Atlas Axis | 39 |
| 3.2.7 Tentorium cerebelli/Diaphragma sellae | 39 |
| 4 Zwerchfell | 40 |
| 4.1 Anatomie und Funktion | 41 |
| 4.2 Funktionelle Zusammenhänge | 42 |
| 4.3 Praxis | 45 |
| 4.3.1 Globale Behandlungstechniken | 46 |
| 4.3.2 Spezifische Behandlungstechniken | 46 |
| 4.3.3 Eigenübungen | 57 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Mundboden und obere Kopfgelenke | 64 |
| 5.1 | Anatomie und Funktion | 65 |
| 5.1.1 | Okziput | 65 |
| 5.1.2 | Os temporale | 65 |
| 5.1.3 | Mandibula | 66 |
| 5.1.4 | Hyoid | 67 |
| 5.1.5 | Temporomandibulargelenk | 67 |
| 5.1.6 | Vegetative Ganglien | 68 |
| 5.1.7 | Okziput-Atlas-Axis-Region | 69 |
| 5.2 | Theoretische und funktionelle Zusammenhänge | 70 |
| 5.3 | Praxis | 76 |
| 5.3.1 | Behandlungstechniken | 76 |
| 5.3.2 | Eigenübungen | 87 |
| | | |
| 6 | Obere Thoraxapertur | 88 |
| 6.1 | Anatomie und Funktion | 89 |
| 6.1.1 | Muskulatur | 89 |
| 6.1.2 | Topografische Verhältnisse innerhalb der Halsfaszie | 89 |
| 6.1.3 | Obere Thoraxapertur als Durchtrittspforte | 89 |
| 6.1.4 | Mediastinum | 90 |
| 6.1.5 | Lücken und Engpässe der oberen Thoraxapertur und des Mediastinums | 90 |
| 6.1.6 | Pleura | 90 |
| 6.1.7 | Perikard | 91 |
| 6.1.8 | Leitungsbahnen | 91 |
| 6.2 | Theoretische und funktionelle Zusammenhänge | 92 |
| 6.3 | Praxis | 96 |
| 6.3.1 | Behandlungstechniken | 96 |
| 6.3.2 | Eigenübungen | 108 |
| | | |
| 7 | Beckenboden | 110 |
| 7.1 | Anatomie und Funktion | 111 |
| 7.1.1 | Kranialer Anteil | 111 |
| 7.1.2 | Kaudaler Anteil | 111 |
| 7.1.3 | Stoßdämpferfunktion | 112 |
| 7.1.4 | Muskuloligamentäre Verbindungen | 113 |
| 7.1.5 | Leitungsbahnen | 114 |
| 7.2 | Theoretische und funktionelle Zusammenhänge | 114 |
| 7.3 | Praxis | 118 |
| 7.3.1 | Behandlungstechniken | 118 |
| 7.3.2 | Eigenübungen nach R. Tanzberger zur Aktivierung der Zirkulation | 129 |
| | | |
| 8 | Yoga: Integration von westlichen und östlichen Ansätzen der Körperarbeit | 130 |
| 8.1 | Atem und Bewegung | 130 |
| 8.2 | Body-Mind-Centering | 131 |
| 8.3 | Körpersysteme | 131 |
| 8.4 | Körpersymmetrien und Diaphragmen im Yoga | 134 |
| 8.4.1 | Körpersymmetrien: Bewegungs- und Atembewusstsein in Raum und Zeit | 134 |
| 8.4.2 | Diaphragmen: horizontale Strukturen als Brücken und Böden | 135 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 8.5 | Erleben unserer Strukturen und Körpersysteme in Bewegung | 137 |
| 8.5.1 | Bewegungssequenz zum Ankommen und Aufwärmen | 137 |
| 8.5.2 | Aufwärmen: von Anfang an in Verbindung sein. | 140 |
| 8.6 | Bewegungssequenz für Klarheit, Struktur, Stabilität und Kraft. | 143 |
| 8.6.1 | Knochensystem | 143 |
| 8.6.2 | Muskelsystem und Faszien | 145 |
| 8.6.3 | Praxis | 148 |
| 8.7 | Bewegungssequenz für Achtsamkeit, Fluss, Kreativität und Leichtigkeit | 154 |
| 8.7.1 | Organsystem. | 154 |
| 8.7.2 | Flüssigkeitssystem | 155 |
| 8.7.3 | Fasziensystem als Flüssigkeitssystem | 157 |
| 8.7.4 | Praxis | 158 |
| 8.8 | Yoga-Übungen für Entspannung, Tiefe und Feinfühligkeit | 162 |
| 8.8.1 | Fasziensystem als Energie-, Speicher- und Kommunikationssystem | 162 |
| 8.8.2 | Nervensystem | 164 |
| 8.8.3 | Praxis | 165 |
| 8.9 | Meditation zur Integration der Systeme | 169 |
| 8.9.1 | Zellsystem | 169 |
| 8.9.2 | Sitzende Meditation: in der Stille die Mitte finden | 170 |
| 9 | Schlusswort | 172 |

Anhang

| | | |
|-----------|--|------------|
| 10 | Glossar | 174 |
| 11 | Abkürzungsverzeichnis | 176 |
| 12 | Abbildungsnachweis | 177 |
| 13 | Literatur | 178 |
| | Sachverzeichnis | 180 |