

FASZIEN – STRAFF UND GESCHMEIDIG

- 6 Mit Dehnen und Federn zu einem neuen Lebensgefühl**
- 7 Etwas mehr Schwung, bitte!
- 8 Das Netzwerk, das alles zusammenhält**
- 8 Viel mehr als nur Verpackungsmaterial
- 9 Die Struktur der Faszien
- 9 Fest und elastisch zugleich
- 10 Hier setzt Faszien-Yoga an
- 11 Flutschendes Netzwerk
- 12 Endlich schmerzfrei: ein neuer Blick auf Rücken und Nacken**
- 12 Die gute Feuerwehr
- 12 Verfilzt oder verklebt: So tut der Rücken weh
- 13 Die filigrane Welt von Hals und Nacken
- 14 Probieren geht über Studieren**
- 14 So üben Sie mit dem Buch
- 14 Richtig essen
- 14 Der Film zum Buch
- 15 Am liebsten jeden Tag?
- 15 Hallo Achtsamkeit!

FASZIEN LIEBEN DEHNEN

18 Tensegrity – stabile Beweglichkeit

18 Häuserarchitektur versus Körperbau

20 Die frontale Zuglinie

20 Tief durchatmen

24 Die rückwärtige Zuglinie

24 Weitreichende Wirkungen

28 Die seitliche Zuglinie

28 In jeder Hinsicht sturmfest

33 Die spirale Zuglinie

33 Drehen Sie sich mal um!

39 Die tiefe Frontallinie

39 Überall dabei

43 Die frontale Armlinie

43 Kampf dem Karpaltunnelsyndrom

47 Die rückwärtige Armlinie

47 Frei wie ein Vogel

52 Massage-Quickies

KLEINE HELFER

56 Die Rolle

60 Das Nudelholz

63 Der Stuhl

FASZIENGERECHTE ERNÄHRUNG

70 *Interview mit Stephan Müller*

72 Faszienpflege mit der richtigen Ernährung

72 Fleischesser

72 Vegetarier und Veganer

Zum Nachschlagen

76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

77 Register

78 Verzeichnis der Übungen

80 Impressum