

9 Faszien – unser Körper-Netzwerk

- 10 Vom Mauerblümchen
zum gefeierten Star
 - 10 Faszien – mehr als nur Hüllmaterial
 - 11 Das lebendige Netzwerk unseres Körpers
 - 12 Faszien in mehreren Ebenen
 - 12 Myofasziale Ketten
 - 14 Vielfältige Funktionen
 - 18 Viel Spaß mit alten Freunden
 - 18 Unbeschwerde Bewegungsfreude
 - 18 Geschmeidige Vielfalt
 - 20 Feinfühlige Körperneugier
 - 22 Die drei Stufen:
Wahrnehmen, Verändern, Integrieren
 - 22 Trainingsaufbau
 - 25 Was ist Ihr Ziel?
 - 28 Instinktive Handkontakte
-
- ## **35 Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß**
- 37 Der Oberkörper als Dreh- und Angelpunkt
 - 37 10 gute Gründe für einen beweglichen Oberkörper
 - 38 Äußerst sensibel – der Brustkorb
 - 38 Stabile Basis und geschmeidiger Partner
 - 40 Triggerpunkte des Brustkorbs
 - 44 Wahrnehmen: Finger-Boden-Abstand
in Rückenlage
 - 48 Verändern: Beweglich in der Körpermitte
 - 50 Verändern: Entspannung auf dem Handtuch
 - 52 Verändern: Ball im Rücken
 - 54 Integrieren: Küchenkobra
 - 55 Integrieren: Küchenkätzchen
 - 56 Integrieren: Haltung bewahren
 - 59 Stabilität für die Halswirbelsäule
 - 59 10 gute Gründe für eine bewegliche
Halswirbelsäule

- 60 HWS: Balanceakt bei freier Bewegung
- 62 Anatomie der Halsfaszien
- 62 Triggerpunkte der Halswirbelsäule
- 64 Wahrnehmen: Schulterblick
- 65 Wahrnehmen: Beweglichkeit in Beugung
und Streckung
- 66 Verändern: Hand im Nacken
- 68 Verändern: Ball im Nacken
- 70 Verändern: Dehnung der Halsfaszien
- 72 Verändern: Rolle im Nacken
- 74 Integrieren: Wackeldackel
- 76 Integrieren: Nackendehnung
- 78 Integrieren: Große Augen machen
- 81 Entspannte Schultern, flexible Arme,
bewegliche Hände
- 81 10 gute Gründe für bewegliche Arme und Hände
- 82 Die Querachse des Oberkörpers
- 82 Schulter und Arme: tagtäglich beansprucht
- 84 Triggerpunkte der Arme
- 86 Wahrnehmen: Schulterbeweglichkeit
- 88 Verändern: Arme rollen
- 90 Verändern: Arme hoch
- 92 Verändern: Tennisarm wegrollen
- 94 Verändern: Golfarm wegrollen
- 96 Verändern: Faszinierende Trennung
- 98 Verändern: Freier Daumen
- 98 Verändern: Entspannt zwischen Daumen und Hand
- 100 Integrieren: Beschwingte Schulter

- 103 Die Lendenwirbelsäule – häufiger Brennpunkt
103 10 gute Gründe für eine bewegliche Lendenwirbelsäule
104 Pflegen Sie die Lendenwirbelsäule
106 Anatomie der Rückenfaszien
106 Triggerpunkte der Lendenwirbelsäule
110 Wahrnehmen: LWS-Beugung
111 Wahrnehmen: LWS-Drehung in Rückenlage
112 Verändern: Rücken ausrollen
114 Verändern: Spannkraft nutzen
116 Verändern: Dehnung im Sitzen
118 Verändern: Rückenstretching

- 120 Verändern: Drehdehnlage
122 Integrieren: Federnd zum Boden
124 Integrieren: Freier Sitz
127 Das Becken als stabile Mitte
127 10 gute Gründe für ein bewegliches Becken
128 Das Becken nicht überlasten
130 Das Becken – Bindeglied zwischen Rumpf und Beinen
130 Triggerpunkte im Becken
132 Wahrnehmen: Gestreckte Hüfte
134 Wahrnehmen: Ausfallschritt zur Seite
135 Wahrnehmen: Hüft-Twist
136 Verändern: Triggerpunkte am Becken
138 Verändern: Geschmeidiges Becken
140 Verändern: Bärenstand
142 Verändern: Stretching der Hüften
144 Integrieren: Ursprüngliche Haltungen
146 Integrieren: Mobil im Bad
147 Integrieren: Stabil im Bad
148 Integrieren: Kick auf der Treppe
150 Integrieren: Hüft-Twist im Stand
153 Ein guter Standpunkt – die Beine
153 10 gute Gründe für die Behandlung der Beine
154 Die Beine spielen eine tragende Rolle
154 Störungen im Bereich Beine und Füße
154 Anatomie der Faszien
156 Triggerpunkte der Beine
160 Wahrnehmen: Anfersen
160 Wahrnehmen: Gestrecktes Bein
161 Wahrnehmen: Tiefe Hocke
161 Wahrnehmen: Fersensitz
162 Verändern: Geschmeidige Beinfaszien
164 Verändern: Freies Knie
166 Verändern: Rückwärtiges Beinstretching
168 Verändern: Rollkur für das Schienbein
170 Verändern: Ausrollen von Wade und Bein
172 Verändern: Schöne Füße
174 Integrieren: Ninjawalk auf der Treppe
176 7-Minuten-Faszientraining
178 Faszientraining durch den Tag