

**4   EIN WORT ZUVOR**

**7   SO FUNKTIONIEREN MUSKELN**

**8   Wunderwerk Muskel**

8   Ihre Muskeln brauchen Pflege

9   Wie funktioniert ein Muskel?

14   Die konditionellen Grundeigenschaften

20   Faszien – geheimnisvolles Gewebe, das alles zusammenhält

25   Der Einfluss des Gehirns auf die Körperspannung

28   Optimale Spannung schützt vor Verschleiß

**32   Verspannungen haben viele Gründe**

32   Die mechanische Ebene

38   Die emotionale Ebene

40   Die vegetative Ebene

**48   Release – der beste Weg in die Entspannung**

48   Die verschiedenen Dimensionen von Entspannung

53   Wie funktioniert Release ganz praktisch?

**58   Wenn Schmerz zur Krankheit wird**

58   Akute und chronische Schmerzen

60   Die Schmerz-Angst-Spirale und das Schmerzgedächtnis

62   Schmerz überwinden

66   Häufig verspannte Muskeln

71	<b>SO LÖSEN SIE VERSPANNUNGEN</b>	129	<b>Auf Spannung folgt Entspannung</b>
72	<b>Auszeit für den Muskel</b>	130	Schritt für Schritt zu mehr Entspannung
73	Verspannungen selbst lösen	131	Die Schultergürtelheber
75	Das Kreuzbein	134	Die Beugemuskeln des Unterarms
77	Der tiefe Hüftbeugemuskel	136	Der lange Kniestrecker
79	Der seitliche Stabilisator der Lendenwirbelsäule	139	Die Beugemuskulatur des Kniegelenks
82	Die seitlichen Stabilisatoren des Hüftgelenks	144	Der Wadenmuskel
84	Der Außendreher des Hüftgelenks	149	<b>Dehnlagerungen und weiche Bewegungen</b>
87	Die Anspanner des Hüftgelenks	149	Die Schwerkraft zur Hilfe nehmen
89	Der lange Strecker des Kniegelenks	150	Mit weichen Bewegungen Spannungen lösen
94	Kleiner und großer Brustmuskel	151	Den Rücken lang machen
96	Der Beugemuskel des Oberarms	153	Blieben Sie wendig
98	Der seitliche Oberarmheber	155	Die Flügel ausbreiten
101	Der Kopfnicker	156	Aufrecht durchs Leben gehen
103	Die Schultergürtelheber	158	Weiche Bewegungen für das Kreuz
106	Der Beckenboden	159	Weiche Bewegungen für den Nacken
109	Das Zwerchfell	161	Weiche Bewegungen für den Kopf
111	Die Gefäße	162	Weiche Bewegungen für den Kiefer
115	<b>Muskeln lockern durch sanften Druck</b>	163	<b>ANHANG</b>
116	Der Trick mit den Bällen	163	<b>Bücher, die weiterhelfen</b>
118	Triggerpunkte manuell lösen	164	<b>Adressen, die weiterhelfen</b>
119	Die aufrichtende Muskulatur der Wirbelsäule	166	<b>Übungsregister</b>
123	Die Gesäßmuskulatur		
124	Die Schultergürtelheber		
125	Die Kiefermuskulatur		
126	Die Muskulatur der Unterarme		