

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