

Inhalt

<i>Einleitung</i>	11
<i>Unsere Vitalität</i>	16
<i>Die Grundprinzipien von Faszien-Rotation nach Eibich</i>	18
<i>Die 7 übergeordneten Prinzipien</i>	18
1. Die ganzheitliche Sichtweise	18
2. Das Visualisieren der Bewegung	20
3. Die differenzierte Wahrnehmung	21
4. Prozessorientiertes Arbeiten	23
5. Positive Wortfindung – Die Wirkkraft von Sprache	25
6. Korrekives Begleiten	26
7. Anatomisches Nachvollziehen	28
<i>Die 7 physischen Prinzipien</i>	29
1. Tragesystem und Tensegrität	29
2. Spannkraft – Dynamik aus der Peripherie	31
3. Hebelwirkung – Das Spiel zwischen Schwerkraft und Auftrieb	34
4. Die Rotation der Füße bzw. der Hände	36
5. Das kraftvolle Längen	41
6. Bewegungsansatz und Bewegungsrichtung	42
7. Die natürliche Atmung eines entspannten Körpers	43
<i>Die Faszie – Einblicke vertiefen und Horizonte erweitern</i>	46
<i>Die erstaunliche Vielfalt und Fähigkeiten der Faszien</i>	46
<i>Faszination Faszien</i>	47
<i>Die Faszie verbindet und trennt, schützt und unterstützt</i>	47
<i>Die vielfältigen Funktionen des Bindegewebes</i>	50
<i>Die Grundelemente</i>	51
<i>Das Bindegewebe als immunologischer Schutz</i>	53
<i>Fassen wir die vielfältigen Funktionen von Faszien noch einmal zusammen:</i>	54
<i>Veränderung von der Geburt ein Leben lang</i>	55
<i>Etablierte manuelle Faszien-Therapien</i>	57
<i>Rolfing</i>	57
<i>Faszien-Distorsions-Modell (FDM)</i>	57
<i>Die übungszentrierte Faszien-Rotation nach Eibich</i>	57
<i>Einladung</i>	58

Kettenreaktionen.....	58
Kompensation	59
Schmerz- und Selbstwahrnehmung.....	60
Erneuerung – mehr als Zellteilung.....	61
Verkörperung: Das Innere zeigt sich außen, das Äußere im Inneren.....	61
Verknöcherung.....	62
Wie ein Spinnennetz	63
Ausrichtung versus Haltung	64
Tensegrität – Zugspannung und Ganzheit	65
Zelte und Körper	67
Hydrostatischer Druck - Wasser richtet uns auf.....	70
Der Thixotrope Geliereffekt.....	70
Die Muskeln als Teil des Faszien-Systems.....	72
Aktin und Myosin – die Gleitfilamenttheorie	74
Positive Muskelaktivität.....	74
Verspannungen.....	75
Wie unsere Befindlichkeiten unseren Muskeltonus bestimmen	77
Das „emotionale Gehirn“	80
Das „kognitive Gehirn“	80
Hand in Hand	81
Bewegungssteuerung	82
Motor-Sensor-Prozesse.....	83
Afferenz und Efferenz.....	83
Die Muskelspindeln	84
Alpha- und Gamma-System: Zwei motorische Steuerungs-Systeme	85
Die Sehnenspindel = Das Golgi-Sehnenorgan	86
Der Golgi-Reflexbogen.....	86
Das Zusammenspiel von Sehnenspindel und Muskelspindel.....	87
Das Kleinhirn – ein Meister	89
Wir erinnern uns: Ausrichtung versus Haltung.....	89
Die Wirbelsäule.....	90
Die Entwicklung der Welle	91
Skoliose	93
Einblicke in unsere Wirbelsäule	94
Aufrichtung und Authentizität	95
Von vier Beinen auf zwei Beine	96
Das Becken	97

<i>Der Doppelbogen</i>	98
<i>Der Psoas-Muskel</i>	99
<i>Von Brücken und Körpern</i>	101
<i>Leben im Spannungsfeld von Gravitation und Auftrieb</i>	102
<i>Emotionale Dysbalancen</i>	103
<i>Die Kraft der tragenden Unterstützung</i>	104
<i>Pendelbewegungen</i>	106
<i>Bänder und Bahnen</i>	106
<i>Bänder – Gurte</i>	107
<i>Bahnen</i>	110
<i>Das Zusammenspiel</i>	114
<i>Vertikale Integrität</i>	114
<i>Vier Fragen an den Körper</i>	115
<i>Sowohl-als-auch</i>	116
<i>Richtungsänderung durch Worte</i>	117
<i>Aller Anfang hat es in sich: Ontogenese und Phylogenie</i>	117
<i>Ontogenese: Wachsen und Formen</i>	118
<i>Faserbildung in Wachstumsprozessen</i>	120
<i>Frühe Rotationsmuster</i>	120
<i>Sehnen</i>	121
<i>Faszialer Blueprint</i>	122
<i>Bewegung und Schwerkraft</i>	122
<i>Schokoladenseiten</i>	123
<i>Eingeschränkte Atmung</i>	124
<i>Von der Amöbe zum aufrechten Gang: Wie sich unsere Bewegung aus dem Tierreich entwickelt</i>	125
<i>Reifen braucht Zeit</i>	126
<i>Immer schön der Reihe nach</i>	127
<i>Der Fuß</i>	127
<i>Beobachtungen aus dem Alltag mit Kindern</i>	129
<i>Ziele von Faszien-Rotation nach Eibich</i>	133
<i>Weite und Länge statt Enge: Die Bewegungssequenzen</i>	135
<i>Bevor Sie beginnen</i>	135
<i>Sanftes Aufbauen und Abbauen</i>	136
<i>Fotos sind nur Momentaufnahmen</i>	136
<i>Zuerst einfach, dann komplexer</i>	136
<i>Die Bewegungssequenzen</i>	137

<i>Literaturverzeichnis</i>	178
<i>Literaturnachweise</i>	180
<i>Zu mir: Gabriela Eibich-Barring</i>	182
<i>Kontaktinformation</i>	183