

THEORIE

| | |
|--|-----------|
| Ein Wort zuvor | 5 |
| ENTDECKUNGSREISE ZU DEN FASZIEN | 7 |
| Haltgeber und Netzwerk | 8 |
| Lebendiges Gewebe | 9 |
| Wandel des Faszienbegriffs | 10 |
| Die Funktionen der Faszien | 12 |
| Extra: Das »Tensegrity«-Modell | 13 |
| Die Anfänge einer ganzheitlichen Therapie | 16 |
| Extra: Fit und geschmeidig bis ins Alter | 17 |
| Extra: »Brennpunkte« im Fasziensystem | 19 |
| Die Zellen als Schlüssel | 20 |
| Der Körper als Schwingungssystem | 22 |
| Embodiment: Körperhaltung und Emotion | 24 |
| Extra: Der sechste Sinn | 29 |
| WAS DEN FASZIEN HILFT | 31 |
| Faszientraining in Eigenregie | 32 |
| Das Ganze sehen | 33 |
| Die oberflächliche Rückenlinie | 36 |
| Die oberflächliche Frontallinie | 38 |
| Die Laterallinie | 40 |
| Die Spirallinie | 42 |
| Die Armlinien | 44 |
| Die funktionellen Linien | 46 |
| Die tiefe Frontallinie | 48 |
| Bewegungskonzepte und Therapien | 50 |
| Klassische Übungsformen aus Ost und West | 51 |
| Bewährte Behandlungskonzepte | 52 |

PRAXIS

| | | | |
|---|-----------|--|-----|
| FASZIENTRAINING | 57 | Die oberflächliche Rückenlinie trainieren | 78 |
| | | Die oberflächliche Frontallinie trainieren | 84 |
| | | Die Laterallinie trainieren | 88 |
| | | Die Spirallinie trainieren | 92 |
| Testen Sie Ihre Faszienlinien | 58 | Die Armlinien trainieren | 96 |
| So testen Sie richtig | 59 | Die funktionellen Linien trainieren | 102 |
| Test der oberflächlichen Rückenlinie | 60 | Die tiefe Frontallinie trainieren | 105 |
| Test der oberflächlichen Frontallinie | 62 | | |
| Test der Laterallinie | 64 | | |
| Test der Spirallinie | 66 | Kompaaktprogramme | 106 |
| Test der Armlinien | 68 | Für Schultern und Arme | 107 |
| Test der funktionellen Linien | 70 | Für Beine und Knie | 108 |
| Test der tiefen Frontallinie | 73 | Für den Rücken | 109 |
| | | Für den ganzen Körper | 110 |
| Faszienübungen für den ganzen Körper | 74 | Extra: Oft gefragt | 111 |
| So trainieren Sie richtig | 75 | | |
| Faszien-Warm-up | 77 | Faszien-Specials | 112 |
| | | Schwingungen wecken die Faszien auf | 113 |
| | | Die Partnerübungen | 114 |
| | | Schwingungseigenübungen | 116 |
| | | Alltagsprogramm | 117 |

SERVICE

| | |
|---------------------|-----|
| Bücher und Adressen | 120 |
| Sachregister | 122 |
| Übungsregister | 125 |
| Impressum | 127 |