

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

Testen Sie Ihre Faszienlinien 58

So testen Sie richtig 59

Test der oberflächlichen Rückenlinie 60

Test der oberflächlichen Frontallinie 62

Test der Laterallinie 64

Test der Spirallinie 66

Test der Armlinien 68

Test der funktionellen Linien 70

Test der tiefen Frontallinie 73

Faszienübungen für den ganzen Körper 74

So trainieren Sie richtig 75

Faszien-Warm-up 77

Die oberflächliche Rückenlinie
trainieren 78

Die oberflächliche Frontallinie
trainieren 84

Die Laterallinie trainieren 88

Die Spirallinie trainieren 92

Die Armlinien trainieren 96

Die funktionellen Linien
trainieren 102

Die tiefe Frontallinie trainieren 105

Kompaktprogramme 106

Für Schultern und Arme 107

Für Beine und Knie 108

Für den Rücken 109

Für den ganzen Körper 110

Extra: Oft gefragt 111

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