

## 9 Faszien – unser Körper-Netzwerk

### 10 Vom Mauerblümchen zum gefeierten Star

- 10 Faszien – mehr als nur Hüllmaterial
- 11 Das lebendige Netzwerk unseres Körpers
- 12 Faszien in mehreren Ebenen
- 12 Myofasziale Ketten
- 14 Vielfältige Funktionen
- 18 Viel Spaß mit alten Freunden
- 18 Unbeschwerde Bewegungsfreude
- 18 Geschmeidige Vielfalt
- 20 Feinfühlige Körperneugier

### 22 Die drei Stufen: Wahrnehmen, Verändern, Integrieren

- 22 Trainingsaufbau
- 25 Was ist Ihr Ziel?
- 28 Instinktive Handkontakte

## 35 Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß

### 37 Der Oberkörper als Dreh- und Angelpunkt

- 37 10 gute Gründe für einen beweglichen Oberkörper
- 38 Äußerst sensibel – der Brustkorb
- 38 Stabile Basis und geschmeidiger Partner
- 40 Triggerpunkte des Brustkorbs
- 44 Wahrnehmen: Finger-Boden-Abstand  
in Rückenlage
- 48 Verändern: Beweglich in der Körpermitte
- 50 Verändern: Entspannung auf dem Handtuch
- 52 Verändern: Ball im Rücken
- 54 Integrieren: Küchenkobra
- 55 Integrieren: Küchenkätzchen
- 56 Integrieren: Haltung bewahren

### 59 Stabilität für die Halswirbelsäule

- 59 10 gute Gründe für eine bewegliche  
Halswirbelsäule

- 60 HWS: Balanceakt bei freier Bewegung
- 62 Anatomie der Halsfaszien
- 62 Triggerpunkte der Halswirbelsäule
- 64 Wahrnehmen: Schulterblick
- 65 Wahrnehmen: Beweglichkeit in Beugung  
und Streckung
- 66 Verändern: Hand im Nacken
- 68 Verändern: Ball im Nacken
- 70 Verändern: Dehnung der Halsfaszien
- 72 Verändern: Rolle im Nacken
- 74 Integrieren: Wackeldackel
- 76 Integrieren: Nackendehnung
- 78 Integrieren: Große Augen machen
- 81 Entspannte Schultern, flexible Arme,  
bewegliche Hände
- 81 10 gute Gründe für bewegliche Arme und Hände
- 82 Die Querachse des Oberkörpers
- 82 Schulter und Arme: tagtäglich beansprucht
- 84 Triggerpunkte der Arme
- 86 Wahrnehmen: Schulterbeweglichkeit
- 88 Verändern: Arme rollen
- 90 Verändern: Arme hoch
- 92 Verändern: Tennisarm wegrollen
- 94 Verändern: Golfarm wegrollen
- 96 Verändern: Faszinierende Trennung
- 98 Verändern: Freier Daumen
- 98 Verändern: Entspannt zwischen Daumen und Hand
- 100 Integrieren: Beschwingte Schulter

- 103 **Die Lendenwirbelsäule – häufiger Brennpunkt**
- 103 10 gute Gründe für eine bewegliche Lendenwirbelsäule
  - 104 Pflegen Sie die Lendenwirbelsäule
  - 106 Anatomie der Rückenfaszien
  - 106 Triggerpunkte der Lendenwirbelsäule
  - 110 Wahrnehmen: LWS-Beugung
  - 111 Wahrnehmen: LWS-Drehung in Rückenlage
  - 112 Verändern: Rücken ausrollen
  - 114 Verändern: Spannkraft nutzen
  - 116 Verändern: Dehnung im Sitzen
  - 118 Verändern: Rückenstretching
- 120 Verändern: Drehdehnlage
- 122 Integrieren: Federnd zum Boden
- 124 Integrieren: Freier Sitz
- 127 **Das Becken als stabile Mitte**
- 127 10 gute Gründe für ein bewegliches Becken
  - 128 Das Becken nicht überlasten
  - 130 Das Becken – Bindeglied zwischen Rumpf und Beinen
  - 130 Triggerpunkte im Becken
  - 132 Wahrnehmen: Gestreckte Hüfte
  - 134 Wahrnehmen: Ausfallschritt zur Seite
  - 135 Wahrnehmen: Hüft-Twist
  - 136 Verändern: Triggerpunkte am Becken
  - 138 Verändern: Geschmeidiges Becken
  - 140 Verändern: Bärenstand
  - 142 Verändern: Stretching der Hüften
  - 144 Integrieren: Ursprüngliche Haltungen
  - 146 Integrieren: Mobil im Bad
  - 147 Integrieren: Stabil im Bad
  - 148 Integrieren: Kick auf der Treppe
  - 150 Integrieren: Hüft-Twist im Stand
- 153 **Ein guter Standpunkt – die Beine**
- 153 10 gute Gründe für die Behandlung der Beine
  - 154 Die Beine spielen eine tragende Rolle
  - 154 Störungen im Bereich Beine und Füße
  - 154 Anatomie der Faszien
  - 156 Triggerpunkte der Beine
  - 160 Wahrnehmen: Anfersen
  - 160 Wahrnehmen: Gestrecktes Bein
  - 161 Wahrnehmen: Tiefe Hocke
  - 161 Wahrnehmen: Fersensitz
  - 162 Verändern: Geschmeidige Beinfaszien
  - 164 Verändern: Freies Knie
  - 166 Verändern: Rückwärtiges Beinstretching
  - 168 Verändern: Rollkur für das Schienbein
  - 170 Verändern: Ausrollen von Wade und Bein
  - 172 Verändern: Schöne Füße
  - 174 Integrieren: Ninjawalk auf der Treppe
- 176 **7-Minuten-Faszientraining**
- 178 **Faszientraining durch den Tag**