

Inhalt

Einleitung 4

FASZIEN UND IHRE BEDEUTUNG
FÜR DEINE GESUNDHEIT 6

Was sind Faszien? 8

Funktion der Faszien 8

Der Körper als Tensegrity-System:

Eine neue Sicht auf die Anatomie 10

Haltung und lebenslange

Anpassung 14

Wichtige Impulse für geschmeidige
Faszien 16

Myofaszielles Schmerzsyndrom 17

VERSCHIEDENE KRANKHEITSBILDER –
TIPPS FÜR PRAXIS UND ALLTAG 22

Arthrose 24

Rheumatoide Arthritis (RA) 26

Degenerative Erkrankungen der
Halswirbelsäule 27

Verspanntes Myofasziensystem der
Schulter-Nacken-Region 28

Sehnenscheidenentzündung und
Schulterimpingement 30

Schleimbeutelentzündung in der
Schulter 32

Frozen Shoulder – Schultersteife 33

Chronische Nackenverspannungen
und Spannungskopfschmerzen 34

Myofaszielles Schmerzsyndrom und
Triggerpunkte 35

Karpaltunnelsyndrom (CTS) 36

Sensibilitätsstörungen und Miss-
empfindungen 38

ANATOMIE MIT PRAKTISCHEN
TIPPS 40

Schultergelenk, Schultergürtel,
Schulterblatt und Schlüsselbeine 43

Muskeln des Schultergelenks und
Schultergürtels 46

Nacken 51

Referenzgebiete für Nacken und
Schultern 53

PRAXISTEIL –
THERAPEUTISCHE ÜBUNGEN 64

Yoga-Therapie Schultern 66

Tempelglocken 68

Armschwünge und Armkreise 69

Freie Mobilisation 70

Weite im Herzraum 72

Kind mit Kraftimpuls 73

Katze auf den Unterarmen 74

Planke auf Unterarmen 76

Sphinx mit Halbkreis 78

Schultermobilisation mit Gurt 1 80

Schultermobilisation mit Gurt 2	82	Massage des Kaumuskels	124
Schultermobilisation mit Block 3	83	Gesichtsakupressur 2	126
Schultermobilisation mit Gurt 4	84	Kopfmassage	128
Schultermobilisation mit Gurt 5	85	Augenübung mit Kopfwender	130
Schultermobilisation mit Block 6	86	Augenübung mit Kopfwender	
Kräftigung mit dem Rubber-Loop	87	Variante	132
Schulterdehnung 1		Beckenwippe	134
mit Kraftimpuls	88	Schultergehen	136
Schulterdehnung 2		Kopfkreise	138
mit Kraftimpuls	90		
Skorpion mit Kraftimpuls	92	Yoga-Therapie Handgelenke	140
Arm einfädeln mit Kraftimpuls	94	Armspirale 1	142
Hintere Achselfalte lockern	96	Katzenmilchtritte	144
Schulterblattrand lösen	98	Armspirale 2	146
Oberen Rücken ausrollen	100	Schnelle Fäuste	148
Triggerpunkte des Nackens		Kräftigung mit Hantel	150
lösen	102	Verklebungen lösen:	
Entlastung für den Nacken	104	Unterarm innen	152
		Verklebungen lösen:	
Yoga-Therapie Nacken	106	Unterarm außen	154
Schütteln	108	Brennnessel	156
Fußmassage mit Ball	109	Handgelenk zupfen	157
Skorpion mit Dehnung	110		
Nacken seitlich lösen	112	Literaturverzeichnis	159
Löwenatmung	114	Hilfreiche Adressen	159
Nacken seitlich dehnen	116	Danke	159
Eule	118		
Gesichtsakupressur 1	120		
Indisches Kopfnicken	122		