

# Inhalt

Einleitung	4	Myofasziales Schmerzsyndrom und Triggerpunkte	35
FASZIEN UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DEINE GESUNDHEIT	6	Karpaltunnelsyndrom (CTS)	36
Was sind Faszien?	8	Sensibilitätsstörungen und Missempfindungen	38
Funktion der Faszien	8		
Der Körper als Tensegrity-System: Eine neue Sicht auf die Anatomie	10	ANATOMIE MIT PRAKТИSCHEN TIPPS	40
Haltung und lebenslange Anpassung	14	Schultergelenk, Schultergürtel, Schulterblatt und Schlüsselbeine	43
Wichtige Impulse für geschmeidige Faszien	16	Muskeln des Schultergelenks und Schultergürtels	46
Myofasziales Schmerzsyndrom	17	Nacken	51
VERSCHIEDENE KRANKHEITSBILDER – TIPPS FÜR PRAXIS UND ALLTAG	22	Referenzgebiete für Nacken und Schultern	53
Arthrose	24		
Rheumatoide Arthritis (RA)	26	PRAXISTEIL –	
Degenerative Erkrankungen der Halswirbelsäule	27	THERAPEUTISCHE ÜBUNGEN	64
Verspanntes Myofasziensystem der Schulter-Nacken-Region	28	Yoga-Therapie Schultern	66
Sehnenscheidenentzündung und Schulterimpingement	30	Tempelglocken	68
Schleimbeutelentzündung in der Schulter	32	Armschwünge und Armkreise	69
Frozen Shoulder – Schultersteife	33	Freie Mobilisation	70
Chronische Nackenverspannungen und Spannungskopfschmerzen	34	Weite im Herzraum	72
		Kind mit Kraftimpuls	73
		Katze auf den Unterarmen	74
		Planke auf Unterarmen	76
		Sphinx mit Halbkreis	78
		Schultermobilisation mit Gurt	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
Hinterne Achselfalte lockern	96	Katzenmilchritte	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		