

INHALT

Vorwort	1
Ein unterschätzter Muskel	2
Gesundheit ist Balance	4
<i>Was unseren Körper stabilisiert</i>	4
<i>Wenn wir aus der Balance geraten: Körperliche Symptome</i>	15
<i>Der Test: Habe ich muskuläre Schwächen?</i>	24
Stabilisator & Mobilisator unseres Körpers	26
<i>Warum wir den Psoas-Muskel gezielt trainieren müssen</i>	26
<i>Die Rumpffaszie</i>	28
<i>Erste Hilfe bei Akutbeschwerden</i>	37
Der ganzheitliche Blick	
Der Psoas und unser psychisches Wohlbefinden	44
<i>Der Seelenmuskel</i>	44
<i>Emotionen & Körper</i>	45
<i>Traumaforschung & warum der Psoas Körpererfahrungen speichert</i>	47
„Aber ich mache doch schon so viel!“	
Häufige Fehler in der Gesundheitsprävention	54
<i>Zu viel Dehnung, zu wenig Stabilisation</i>	54
<i>Viel Motivation, aber keine Routinen</i>	57
<i>Unangepasstes Training</i>	60

Der Psoas-Trainingsguide 63

<i>Kräftigung</i>	63
<i>Mobilisation & Entspannung</i>	99
<i>Das Psoas-Faszientraining</i>	108
<i>Der Psoas & die Atmung</i>	113

Muskulären Stress reduzieren

Massage für den Psoas 116

<i>Palpation</i>	116
<i>Die besten Massagetechniken</i>	118
<i>Selbstmassage</i>	120
<i>Triggerpunkte aufspüren & lösen</i>	122

Das Psoas-Büro-Training 126

<i>Kurze Entspannungstricks</i>	126
<i>Dehnung am Schreibtisch</i>	131
<i>Kräftigung an Wand & Bürostuhl</i>	136
<i>Gesunde Routinen etablieren</i>	141

Bonus: In 4 Wochen zu Stabilität, Mobilität & Balance

Die Psoas-Challenge 146

Nie wieder unterschätzt: Der Psoas 149