

---

# 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