

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 Unbeschwerte Bewegungsfreude
- 18 Geschmeidige Vielfalt
- 20 Feinfühliges 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**