

Inhaltsverzeichnis

	Vorworte zur 3. Auflage	5
	Danksagung Bild und Ton	8
1	Einführung	13
1.1	3D-Massage – Veränderungen inbegriffen	13
1.2	Körperbewusstsein: Körper – Bewusst – Sein	13
1.3	Spiraldynamik – 3D-Anatomie der Bewegung	14
1.4	Die Reise beginnt	14
2	Massageprinzipien	16
2.1	Empathie	16
2.1.1	Behandlung und Begegnung	16
2.2	Kommunikation	16
2.2.1	Reden ist Silber....	16
2.2.2	Das Gespräch mit dem Partner vor der Massage	16
2.2.3	Kommunikation während der Massage	16
2.2.4	Das Feedback nach der Massage	16
2.3	Setup	17
2.3.1	Raum, Dresscode und Hilfsmittel	17
2.4	Ablauf	17
2.4.1	Schwerpunkte	17
2.4.2	Körperarbeit in vier Akten.	17
2.4.3	Stretchmassage	17
2.4.4	Aktivmassage.	17
2.4.5	Integration	17
2.4.6	Relaxmassage.	17
2.4.7	Hinweis zu den Fotos	17
3	Stretchmassage	18
3.1	Gelenkmobilität und Muskelelastizität.	18
3.2	Stretchmassage Fuß	20
3.2.1	Film 1 Fußwelle	20
3.2.2	Film 2 Fußgewölbe.	22
3.2.3	Film 3 Fußspirale	24
3.2.4	Film 4 Knöchelachter	26
3.3	Stretchmassage Bein	28
3.3.1	Film 5 Knieachter.	28
3.3.2	Film 6 Hüftachter	30
3.3.3	Film 7 Beinspirale.	32
3.3.4	Film 8 Beinstretch	34

3.4	Stretchmassage Arm – Hand	36
3.4.1	Film 9 Armstretch	36
3.4.2	Film 10 Handachter	38
3.4.3	Film 11 Handgewölbe	40
3.4.4	Film 12 Handwelle	42
4	Aktivmassage	44
4.1	Tiefenwirkung dank Führungswiderstand	44
4.2	Aktivmassage Achter	46
4.2.1	Film 13 Beckenachter	46
4.2.2	Film 14 Hüftachter	48
4.2.3	Film 15 Schulterachter	50
4.2.4	Film 16 Rippenachter	52
4.3	Aktivmassage 3D-Öffner	54
4.3.1	Film 17 Lendenöffner	54
4.3.2	Film 18 Leistenöffner	56
4.3.3	Film 19 Schulteröffner	58
4.3.4	Film 20 Nackenöffner	60
4.4	Aktivmassage 3D-Atmung	62
4.4.1	Film 21 Doppelachter	62
4.4.2	Film 22 3D-Öffnen	64
4.4.3	Film 23 3D-Schließen	66
4.4.4	Film 24 3D-Atmung	68
4.5	Aktivmassage Verlängerung	70
4.5.1	Film 25 Bein-Elongation	70
4.5.2	Film 26 WS-Elongation	72
4.5.3	Film 27 Schulter-Elargation	74
4.5.4	Film 28 Arm-Elongation	76
5	Integration	78
5.1	Das Ziel ist die Einheit	78
5.2	Dissoziation und Integration	79
5.2.1	Vor Beginn der Massage	79
5.2.2	Dissoziation	79
5.2.3	Integration	79
5.2.4	1. Schritt	79
5.2.5	2. Schritt	79
5.2.6	Wichtig	79
5.2.7	Nach erfolgter Integration	79
5.3	Integration Wirbelsäule	80
5.3.1	Film 29 Beckenaufrichtung	80
5.3.2	Film 30 Beckenachter	82
5.3.3	Film 31 Kopfaufrichtung	84
5.3.4	Film 32 Kopfachter	86
5.4	Integration Kopfmassage	88
5.4.1	Film 33 Kopfhautmassage	88
5.4.2	Film 34 Gesichtsmassage	90
5.4.3	Film 35 Mundbodenmassage	92
5.4.4	Film 36 Ohrmassage	94

5.5	Integration Kiefer	96
5.5.1	Film 37 Kiefermassage.	96
5.5.2	Film 38 Kieferstretch.	98
5.5.3	Film 39 Kieferachter	100
5.5.4	Film 40 Kieferwelle.	102
6	Relaxmassage	104
6.1	Vertiefung durch Entspannung	104
6.2	Relaxmassage Release	106
6.2.1	Film 41 LS-Release	106
6.2.2	Film 42 Q-Release	108
6.2.3	Film 43 WS-Release	110
6.2.4	Film 44 ISG-Release	112
6.3	Relaxmassage Massage	114
6.3.1	Film 45 Roll-Technik	114
6.3.2	Film 46 Knet-Technik	116
6.3.3	Film 47 Druck-Technik.	118
6.3.4	Film 48 Gleit-Technik	120
6.4	Relaxmassage Kontakt	122
6.4.1	Film 49 Punktsuche	122
6.4.2	Film 50 Kraniosakral	124
6.4.3	Film 51 Palmar	126
6.4.4	Film 52 Plantar	128
6.5	Relaxmassage Ausstreichen	130
6.5.1	Film 53 WS-Flow	130
6.5.2	Film 54 Bein-Flow	132
6.5.3	Film 55 Arm-Flow	134
6.5.4	Film 56 Global-Flow	136
7	Abschluss der Massage	138
7.1	Tiefenentspannung	138
7.2	Empathie	138
7.3	Feedback	138
7.4	Instruktion	138
	Ausbildung Spiraldynamik Körperarbeit	140
	Literatur	141