

Inhaltsverzeichnis

	Geleitwort	5
	Vorwort	7
1	Einleitung	11
2	Befundungskonzepte	22
2.1	Beurteilung im Stand	22
2.1.1	Allgemeines	22
2.1.2	Vorgehensweise	23
2.2	Inhibitionstest	23
2.2.1	Vorgehensweise Befundungsschema 1.	25
2.2.2	Vorgehensweise Befundungsschema 2.	27
2.3	Dichtetest	30
2.4	Faszialer Armzug	30
2.5	Faszialer Beinzug	31
2.6	Zink-Pattern	31
2.6.1	Vorgehensweise	32
2.7	Möglichkeiten der Befundung des Diaphragma abdominale: globale und spezifische Tests	32
2.7.1	Mobilitätstest der Ein- und Ausatmung in Rückenlage und im Sitz.	32
2.7.2	Dichtetest am Thorax im Sinne eines „Local Listeners“ in vier Quadranten	32
2.7.3	Rebound-Test in Stand, Sitz und Rückenlage	32
2.7.4	Palpationstest bezüglich des Tonus.	33
2.7.5	Vorlauftest Diaphragma abdominale	33
2.7.6	Test des PRM des abdominalen Diaphragmas.	33
3	Diaphragmen	34
3.1	Einleitung	35
3.2	Acht Diaphragmen und ihre Behandlung nach W.G. Sutherland	36
3.2.1	Plantarfaszie	36
3.2.2	Diaphragma genu	37
3.2.3	Diaphragma pelvis	37
3.2.4	Diaphragma abdominale	38
3.2.5	Diaphragma cervicothoracale	38
3.2.6	Okziput Atlas Axis	39
3.2.7	Tentorium cerebelli/Diaphragma sellae	39
4	Zwerchfell	40
4.1	Anatomie und Funktion	41
4.2	Funktionelle Zusammenhänge	42
4.3	Praxis	45
4.3.1	Globale Behandlungstechniken	46
4.3.2	Spezifische Behandlungstechniken	46
4.3.3	Eigenübungen	57

5	Mundboden und obere Kopfgelenke	64
5.1	Anatomie und Funktion	65
5.1.1	Okziput	65
5.1.2	Os temporale	65
5.1.3	Mandibula	66
5.1.4	Hyoid	67
5.1.5	Temporomandibulargelenk	67
5.1.6	Vegetative Ganglien	68
5.1.7	Okziput-Atlas-Axis-Region	69
5.2	Theoretische und funktionelle Zusammenhänge	70
5.3	Praxis	76
5.3.1	Behandlungstechniken	76
5.3.2	Eigenübungen	87
6	Obere Thoraxapertur	88
6.1	Anatomie und Funktion	89
6.1.1	Muskulatur	89
6.1.2	Topografische Verhältnisse innerhalb der Halsfaszie	89
6.1.3	Obere Thoraxapertur als Durchtrittspforte	89
6.1.4	Mediastinum	90
6.1.5	Lücken und Engpässe der oberen Thoraxapertur und des Mediastinums	90
6.1.6	Pleura	90
6.1.7	Perikard	91
6.1.8	Leitungsbahnen	91
6.2	Theoretische und funktionelle Zusammenhänge	92
6.3	Praxis	96
6.3.1	Behandlungstechniken	96
6.3.2	Eigenübungen	108
7	Beckenboden	110
7.1	Anatomie und Funktion	111
7.1.1	Kranialer Anteil	111
7.1.2	Kaudaler Anteil	111
7.1.3	Stoßdämpferfunktion	112
7.1.4	Muskuloligamentäre Verbindungen	113
7.1.5	Leitungsbahnen	114
7.2	Theoretische und funktionelle Zusammenhänge	114
7.3	Praxis	118
7.3.1	Behandlungstechniken	118
7.3.2	Eigenübungen nach R. Tanzberger zur Aktivierung der Zirkulation	129
8	Yoga: Integration von westlichen und östlichen Ansätzen der Körperarbeit	130
8.1	Atem und Bewegung	130
8.2	Body-Mind-Centering	131
8.3	Körpersysteme	131
8.4	Körpersymmetrien und Diaphragmen im Yoga	134
8.4.1	Körpersymmetrien: Bewegungs- und Atembewusstsein in Raum und Zeit	134
8.4.2	Diaphragmen: horizontale Strukturen als Brücken und Böden	135

8.5	Erleben unserer Strukturen und Körpersysteme in Bewegung	137
8.5.1	Bewegungssequenz zum Ankommen und Aufwärmen	137
8.5.2	Aufwärmen: von Anfang an in Verbindung sein.	140
8.6	Bewegungssequenz für Klarheit, Struktur, Stabilität und Kraft.	143
8.6.1	Knochensystem	143
8.6.2	Muskelsystem und Faszien	145
8.6.3	Praxis	148
8.7	Bewegungssequenz für Achtsamkeit, Fluss, Kreativität und Leichtigkeit.	154
8.7.1	Organsystem.	154
8.7.2	Flüssigkeitssystem	155
8.7.3	Fasziensystem als Flüssigkeitssystem	157
8.7.4	Praxis	158
8.8	Yoga-Übungen für Entspannung, Tiefe und Feinfühligkeit	162
8.8.1	Fasziensystem als Energie-, Speicher- und Kommunikationssystem	162
8.8.2	Nervensystem	164
8.8.3	Praxis	165
8.9	Meditation zur Integration der Systeme	169
8.9.1	Zellsystem	169
8.9.2	Sitzende Meditation: in der Stille die Mitte finden	170
9	Schlusswort	172

Anhang

10	Glossar.	174
11	Abkürzungsverzeichnis	176
12	Abbildungsnachweis.	177
13	Literatur.	178
	Sachverzeichnis	180