

Sachverzeichnis

A

- Anguli costae, Wirbelsäulenpumpe 108
- anteriore Körperwände, abdominale Dehnung 46
- Armzug, faszialer 30
- Aufwärmen, Yoga 140
- Ausatmung, Mobilisation der 50
- Azygos-System 107

B

- Balanced Ligamentous Tension (BLT)
 - 1. Rippe 98
 - Lift der vorderen Halsfaszie 99
 - Manubrium-Lift 100
 - obere und mittlere Rippen 100
 - zervikothorakaler Übergang 99
- Bandha 135
- Becken, kleines, Grand Manœuvre 118
- Becken, kleines, Tonusregulierung
 - horizontal 121
 - longitudinal 121
- Beckenboden 110, 135
 - -Lift, BLT 128
 - Behandlungstechniken 118
 - Eigenübungen 129
- Befundungskonzepte 22
 - Beurteilung im Stand 22
- Befundungsschema 1 25
- Befundungsschema 2 27
- Behandlungstechniken
 - obere Kopf Gelenke 76
 - Beckenboden 118
 - Mundboden 76
 - obere Thoraxapertur 96
 - Zwerchfell 46
- Beinzug, faszialer 31
- Berghaltung 148
- Bewegungssequenz
 - Achtsamkeit, Fluss, Kreativität, Leichtigkeit 154
 - Klarheit, Struktur, Stabilität, Kraft 143
 - zum Ankommen und Aufwärmen 137

- Blockierungseffekt, nozizeptiver somatomotorischer 23
- BLT
 - Lift des Beckenbodens 128
 - Sakrum-Lift 128
- BLT-Technik, lumbosakraler Übergang 127
- Body-Mind-Centering 131

C

- Crura diaphragmatica, Tonusenkung 53
- Crus diaphragmaticum
 - Mobilisation im Sitz 54
 - Mobilisation in Bauchlage 53
 - myofaszialer Release 54
 - Spannungsausgleich 53
- CV 4 86

D

- Dehnen
 - Hüftgelenke 59
 - Nase 59
 - spontanes 58
- Dekontraktion, M. piriformis zur Tonusregulation 124
- Dekotationstechnik, Os pubis 124
- Diaphragma
 - abdominale 38
 - Balanced Ligamentous Tension (BLT) 56
 - Befundung 32
 - diagonale Dehnung 51
 - Fazilitation 49
 - globale Mobilisation 49
 - hochstehendes, Mobilisation 51
 - Spannungsausgleich 50
 - tiefstehendes, Mobilisation 50
 - cervicothoracale 38
 - genu 37
 - pelvis 37, 111
 - sellae 39
 - urogenitale 111
- Diaphragmen 34

- Behandlung nach W.G. Sutherland 36
- horizontale Strukturen als Brücken und Böden 135
- Yoga 134
- Dichtetest 30
- Dreibeiniger Hund 161
- Dura-Zug
 - ausgehend vom Os occipitale 85
 - ausgehend vom Sakrum 86
- Dysfunktion, primäre 24

E

- Eigenübungen
 - Autotransfusion 129
 - Beckenboden 129
 - Dehnen der Hüftgelenke 59
 - Dehnen der Nase 59
 - Fußmassage 59
 - Klopfen 58
 - Körperreise im Sitz 57
 - Mundboden, obere Kopf Gelenke 87
 - obere Thoraxapertur 108
 - spontanes Dehnen 58
 - Übung 1 nach Fulford 60
 - Übung 2 nach Fulford 60
 - Übung 3 nach Fulford 61
 - Übung 4 nach Fulford 62
 - Übung 5 nach Fulford 62
 - Warmer Bauch 129
 - Zwerchfell 57

F

- Fascia
 - renalis, Dehnung 55
 - thoracolumbalis, myofasziale Release-Technik 127
- faszialer Armzug 30
- faszialer Beinzug 31
- Faszie von Delbet, Tonusregulierung 123
- Fasziensystem 35
- Fasziensystem
 - als Flüssigkeitssystem 157

– Energie-, Speicher- und Kommunikationssystem 162
 Fasziengzugbahnen 146
 Fließende pulsierende Vorbeuge 159
 Flüssigkeitssystem 155
 Foramen
 – magnum, Öffnen 82
 – obturatorium, Tonusregulierung 120
 Fossa ischioanale, Tonusregulierung 120
 Fulford
 – Übung 1 60
 – Übung 2 60
 – Übung 3 61
 – Übung 4 62
 – Übung 5 62
 Fußmassage 59

G

Ganglien, vegetative 68
 Ganglion
 – cervicale
 – inferius 68
 – medium 68
 – superius 68
 – ciliare 68
 – oticum 69
 – pterygopalatinum 68
 – submandibulare 69
 Gelenkaktivierung, Yoga 139
 Gelenksymmetrie, Yoga 139
 Gestreckter Berg 148
 Glutealmuskulatur, Tonusregulierung 125
 Grand Manœuvre, kleines Becken, Entlastung und Mobilisation der Gewebe 118

H

Halbe Vorbeuge 149
 Halsfaszie
 – myofasziale Release-Technik 96
 – topografische Verhältnisse 89
 – ventrale, laterale, dorsale Anteile 97
 – vordere, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 99
 Herabschauender Hund 152
 Herzinfarkt 24

Hüft- und Herzflow 160
 Hyoid 67

I

Iliosakralgelenke, Mobilisation 126
 Inhibitionstest 23

K

Kehlraum 135
 Klavikula, Mobilisation 105
 kleines Becken
 – Grand Manœuvre 118
 – Tonusregulierung
 – horizontal 121
 – longitudinal 121
 Klopfen 58
 Knochensystem, Yoga 143
 Kobra 151
 Kobra-Puls 160
 Kopfgelenke, obere 64
 – Behandlungstechniken 76
 – Eigenübungen 87
 Körperreise im Sitz 57
 Körpersymmetrien, Yoga 134
 Körpersysteme 131
 Krokodildrehung im Liegen 167
 Kundalini-Übung 166
 kurze Nackenmuskeln, Dekontraktion 78

L

Lamina praetrachialis fasciae, Tonusregulierung 102
 Lamina von Delbet 114
 laterale Körperwände, Dehnung 46
 Leitungsbahnen
 – arterielle, venöse, lymphatische, vegetative, nervale, Tonusregulierung 119
 – obere Thoraxapertur 91
 Lig. costoclaviculare, Tonusregulierung 101
 Lig. pubovesicale, Mobilisation 123
 Lig. sacrospinale, Mobilisation 122
 Lig. sacrotuberale, Mobilisation 122

Ligg. interossea, Mobilisation 122
 Ligg. uterosacralia, Tonusregulierung 123
 lumbosakraler Übergang, BLT-Technik 127

M

M. digastricus, Mobilisation 79
 M. geniohyoideus, Mobilisation 80
 M. iliopsoas, Dehnung der Faszie des 52
 M. levator scapulae, Mobilisation 82
 M. masseter, Entspannung 79
 M. occipitofrontalis, Mobilisation 78
 M. omohyoideus, Tonusregulierung 102
 M. piriformis, Dekontraktion zur Tonusregulation 124
 M. pterygoideus lateralis, Tonusregulierung 81
 M. pterygoideus medialis, Tonusregulierung 81
 M. quadratus lumborum, Dehnung 52
 M. serratus anterior, Tonusregulierung 104
 M. serratus posterior inferior, Tonusregulierung 103
 M. serratus posterior superior, Tonusregulierung 103
 M. sternocleidomastoideus
 – Mobilisation 82
 – Tonusregulierung 101
 M. subclavius, Tonusregulierung 101
 M. temporalis, Entspannung 79
 M. transversus thoracis, Tonusregulierung nach Barral 102
 M. trapezius
 – Mobilisation 82
 – Tonusregulierung 101
 Mandibula 66
 – globale Entspannung 84
 – intraossär 84
 Manubrium-Lift, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 100
 Mediastinum 90
 – Mobilisation nach Barral 106

- Meditation
 – sitzende 170
 – zur Integration der Systeme 169
 Meridian Theory 163
 Mm. scaleni
 – Mobilisation 82
 – Tonusregulierung 100
 Mobilisation
 – Iliosakralgelenke 126
 – Lig. pubovesicale 123
 – Lig. sacrospinale 122
 – Ligg. interossea 122
 Mundboden 64
 – Behandlungstechniken 76
 – Eigenübungen 87
 Muskelketten 147
 Muskulatur, Yoga 145
- N**
- Nervensystem 164
 nozizeptiver somatomotorischer Blockierungseffekt 23
- O**
- OAA, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 77
 obere Thoraxapertur 88
 – Eigenübungen 108
 Okziput 65
 Okziput Atlas Axis 39
 – Region 69
 Organsystem 154
 Os coccygis, Mobilisation 122
 Os hyoideum, Mobilisation 87
 Os occipitale 83
 Os pubis, Dekoaptationstechnik 124
 Os temporale 65
 – Mobilisation
 – anteriore und posteriore Rotation 83
 – Außenrotation und Innenrotation 83
 Oszillationen auf dem Sakrum, Tonusregulierung 119
- P**
- Perikard 91
 Planke 150
- Pleura 90
 Pleurakuppel, Tonusregulation der Ligamente der 98
 Plexus
 – präaortaler 106
 – pterygoideus, Drainage 84
 – venöser, Mobilisation 123
 posteriore Körperwände, lumbale Dehnung 47
 präaortaler Plexus 106
 primäre Dysfunktion 24
 Processus transversi, Wirbelsäulenpumpe 107
 Pulsierende Berghaltung 159
- R**
- Raphe mylohyoidea, Mobilisation 80
 Recessus costodiaphragmatici, Öffnen 49
 Release-Technik, myofasziale, Fascia thoracolumbalis 127
 Retroperitonealraum, Entstauung 55
 Rippe
 – 1., Balanced Ligamentous Tension (BLT) 98
 – 12., Balanced Ligamentous Tension (BLT) 56
 Rippen, obere und mittlere, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 100
- S**
- Sakrum
 – -Lift, BLT 128
 – Eigenkorrektur auf membranöser und ligamentärer Ebene 126
 Savasana 168
 Schmetterling 166
 Schulterbrücke 168
 Schultergürtel, globale Entspannung der ligamentären Strukturen 104
 Schüttelmeditation 165
 Sitzende Meditation 170
 Sitzende Vorbeuge 167
 Spiderwoman Flow 161
 Sprinter 150, 152
 – mit Drehung 162
- Stehende gegrätschte Vorbeuge 161
 Stellung des Kindes 166
 Sternum, Mobilisation 105
 Sutura occipitomastoidea, Öffnen 82
 Symbol der Unendlichkeit 161
- T**
- Temporomandibulargelenk 67
 – globale Entspannung der ligamentären Strukturen 84
 Tentorium cerebelli 39
 – Entspannung, globale Technik 85
 thorakolumbalen Übergang, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 57
 Thoraxapertur, obere 88
 – Behandlungstechniken 96
 – Leitungsbahnen 91
 Thoraxbewegung
 – kostale
 – Fazilitation nach anterior 47
 – Fazilitation nach lateral 48
 – Fazilitation nach posterior 48
 – sternale, Fazilitation nach anterior 47
 Thymusdrüse, Aktivierung der 107
 Tiefe Beindehnung 160
 Tonusregulation
 – globale, Unterbauch 119
 – Glutealmuskulatur 125
 Tonusregulierung
 – arterielle, venöse, lymphatische, vegetative, nervale Leitungsbahnen 119
 – Faszie von Delbet 123
 – Foramen obturatorium 120
 – Fossa ischioanale 120
 – kleines Becken
 – horizontal 121
 – longitudinal 121
 Tractus iliotibialis 23
- U**
- Unterbauch, globale Tonusregulation 119

V

- Venenwinkel, Aktivierung der Zirkulation im 105
- venöser Plexus, Mobilisation 123
- Vorbeuge 149, 153

W

- Wirbelsäulenpumpe
 - Anguli costae 108
 - Processus transversi 107

Y

- Yin-Yoga 162
- Yoga 130
 - Ankommen im Hier und Jetzt 137
 - Aufwärmen 140
 - Bewegungssequenz für Achtsamkeit, Fluss, Kreativität, Leichtigkeit 154
 - Bewegungssequenz für Klarheit, Struktur, Stabilität und Kraft 143
 - Bewegungssequenz zum Ankommen und Aufwärmen 137

- Gelenksymmetrie und Gelenkaktivierung 139
- Übungen
 - Berghaltung 148
 - Breath of Joy 141
 - Dreibeiniger Hund 161
 - Dynamische Katze 142
 - Fließende pulsierende Vorbeuge 159
 - Flow 161
 - Gestreckter Berg 148
 - Halbe Vorbeuge 149
 - Herabschauender Hund 152
 - Hüft- und Herzflow 160
 - Kobra 151
 - Kobra-Puls 160
 - Krokodilsdrehung im Liegen 167
 - Kuh, Katze 141
 - Kundalini-Übung 166
 - Planke 150
 - Pulsierende Berghaltung 159
 - Savasana 168
 - Schmetterling 166
 - Schulterbrücke 168
 - Schüttelmeditation 165
 - Seestern 139
 - Sitzende Vorbeuge 167
 - Sprinter 150, 152

- Sprinter mit Drehung 162
- Stehende gegrätschte Vorbeuge 161
- Stellung des Kindes 140, 166
- Sufi-Kreise 143
- Symbol der Unendlichkeit 161
- Tiefe Beindehnung 160
- Vorbeuge 149, 153
- Verbindung von Atem und Bewegung 138

Z

- Zellsystem 169
- zervikothorakaler Übergang, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 99
- Zink-Pattern 31
- Zwerchfell 40, 135
 - Anatomie und Funktion 41
 - Eigenübungen 57
 - funktionelle Zusammenhänge 42
 - globale Behandlungstechniken 46
 - spezifische Behandlungstechniken 46