

Sachverzeichnis

A

Achtsamkeit 21
 Akupressur 26, 29, 46, 74, 88,
 120, 132, 146, 162, 182, 271
 Anti Aging 146
 Aorta poplitea 152
 Arteria carotis 114
 Arthrose 232
 Asana
 – Auswahl 15
 – Kategorien 16
 Asthma 254
 Atemkapazität 254
 Atemmuskel 70
 Atemreizgriff 254
 Atemrhythmus 22
 Atemtechniken 10, 18, 248
 Atmung 222, 248
 – alternative Medizin 258
 – Osteopathie 256
 – Physiotherapie 254

B

Bandscheibenvorfall 96
 Bauchfell 70
 Bauchmassage 60
 Bauchnabel 60
 Becken 38, 42, 60, 70, 128, 202
 – schiefes 276
 Beckenboden 52, 56, 128, 222
 Beinachse 232
 – Training 230
 Beinkraft 282
 Beinlängendifferenz 160
 Beugehaltung 218
 Bewegungseinschränkungen
 12, 110, 124, 166

Bewegungsmuster 170
 Blase 40 (Bl40) 160
 Blase 62 (Bl62) 271
 Bluthochdruck 258
 Buteyko-Methode 259

C

Chakren 150
 COPD (chronisch obstruktive
 Lungenerkrankung) 254

D

Dankbarkeit 174
 Darm 42, 192
 Darmmikrobiom 192
 Dickdarm 4 (D4) 132
 Disbalancen 22, 29, 166, 188
 Drainage 142
 Dünndarm 3 (Dü3) 271
 Durchblutungsstörungen 256,
 258

E

Elektrotherapie 28
 Energiefluss 48, 160
 – Stagnation 256
 Energiekreislauf 46
 Energiesystem 29, 33, 88
 Entgiftungsprozesse 118
 Entspannung
 – Abschluss 20
 – alternative Medizin 270
 – Anfang 15, 22
 – Osteopathie 268
 – Physiotherapie 266

F

Fascia cervicalis 66
 Faszien 56, 66, 84
 Faszienkette
 – rückseitige 150
 – vordere 78, 84
 Fibularisnerv 156
 Flow, dynamischer 244
 Fokus 240, 263
 Fußfaszie 82
 Fußmobilisation 226
 Fußreflexzonen 226
 – Massage 118

G

Gangbild 36, 282
 Gehirnebel 206
 Gesichtsmassage 178
 Gleichgewicht 226, 230, 232

H

Halsfaszie 66
 Haltung
 – aufgerichtete 218
 – Beuge- 218
 – Fehl- 214
 – Körper- 214, 216
 – korrekte 32
 – Meditation 263
 – nach vorne gebeugte 110,
 166, 218
 – Probleme 166
 – Schäden 232
 – Stand 216
 Herz 7 (He7) 271
 Herzstolpern 260
 Hexenschuss 96, 160

Hohlkreuz 42, 188
 Hüftbeuger 284
 Hüftgelenk 202
 Hyperventilation 258

I

Impuls 33
 – alternative Medizin 17, 27, 30
 – Osteopathie 17, 27
 – Physiotherapie 17, 27, 29
 Ischiasnerv 156
 Ischiassynndrome 160

K

Kapalabhati 249
 Kinesiotapes 30, 196
 Kopfschmerzen 206, 286
 Körperstatik 28
 Körpersysteme 28

L

Lagerung, schnelle 266
 Leber 142
 Leistenbeuge 202
 Lendenwirbelsäule 36
 – blockierte 26
 – Probleme 278
 Lippenbremse 254
 Long Covid 254
 Lunge 1 (Lu1) 74
 Lungenatmung 249
 Lymphdrainage 142

M

Magen 142, 146
 – 36 (Ma36) 146
 Mantrasingen 262
 Manuelle Therapie 28
 Meditation 10, 17, 262
 – Ablenkung 263
 – Körperhaltung 263
 Medizin
 – alternative 29
 Meridiane 46, 88, 132, 146, 160
 Milz 142, 146
 Mingmen 210
 Mini-Entspannung 15, 22
 Mobilität 28
 Mukoviszidose 254
 Multiple Sklerose 98
 Musculi
 – multifidi 52, 188
 – rhomboidei 110, 166

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Musculus
 – erector spinae 188
 – levator scapulae 110
 – piriformis 38, 140
 – popliteus 152
 – psoas major 38, 140, 174, 236
 – quadratus lumborum 38, 138
 – serratus anterior 110
 – transversus 12
 – trapezius 110
 Muskelkraft 244
 Muskel-Skelett-System 28, 94

N

Nackenrosette 206
 Nadi Shodhana 249
 Naturheilkunde 29
 Nebenhöhlen 206
 Nervensystem, vegetatives 114,
 136, 192, 248, 290
 Netzwerk, myofasziales 84
 Niere 1 (Ni1) 46, 120, 174
 Niere 6 (Ni6) 26, 271
 Nieren 236

O

Osteopathie 26, 27

P

Parasympathikus 114
 Parkinson 98

Periodenschmerzen 88, 288
 pH-Wert 42, 258
 Physiotherapie 28
 Plantarfaszie 82
 Position, korrekte 32
 Pranayama 10, 11, 17, 248
 Progressive Muskelentspannung
 266
 Pucken 102

4

4er-Reihe 266

Q

Qi 46, 74

R

Reflexzonen 118, 226
 Release-Technik 269
 Ren Mai 88
 Resting-Posen 17, 184
 Rückenmuskulatur, tiefe 106,
 186, 188
 Rundrücken 110, 124, 188

S

Säure-Basen-Haushalt 258
 Schlaf 270
 – Probleme 292
 Schnarchen 260
 Schröpfgläser 74

Schulter-Arm-Syndrom 280
 Seelenmuskel 174
 Selbsterkenntnis 10, 250, 262
 Selbstheilung 27, 269
 Selbstheilungskräfte 29, 118,
 268
 Shavasana 20, 92
 Skoliose 188
 Sodbrennen 98
 Solarplexus 184
 Sonnengeflecht 184
 Spannungskopfschmerzen 206
 Speiseröhre 98
 Stand
 – stabiler 232, 242
 Statikprobleme 186
 Stillpoint 268
 Stirn-Chakra 206
 Stufenbettlagerung 94
 Sympathikus 110, 144, 248

T

Tibialisnerv 156
 Tiefschlafphasen 270, 292
 Traditionelle Chinesische
 Medizin 29, 46, 88, 132, 146,
 160, 210
 Tuina 160

U

Überatmung 258
 Übergangspesen 16, 17
 Ujjayi-Atmung 249

V

Vagusnerv 114
 Vena poplitea 152
 Verdauungsfunktionen 36, 42,
 186
 Verdauungsstörungen 276
 Vielsitzer 284

W

Wadenfaszien 82
 Wechsellatmung 249

Y

Yin-Yoga 32
 Yoga
 – Haltungen 10
 – Konzept 14
 – Platz 15
 – Programm, individuelles 13
 – Tools 17
 Yogasutra 10, 12

Z

Zwerchfell 52, 70, 222, 236, 248
 Zyklusschwankungen 88, 288