

Sachregister

6. Sinn 13

A

Abwehr 12
Akupressur 37
Akupunkturpunkte 30
Armlinien 26
Asana 19

B

Bälle 37
Barriere, mechanische 11
Beckenmuskulatur 18
Beckenschiefstand 17
Bindegewebe 10, 11, 18, 34
Brustwirbelsäule 23

C

Chi 15

D

Dehnen 35, 36

E

Elastisches Federn 35
Energiespeicher 12
Entspannung 70
Erwärmung 39, 116

F

Fascial Release 36
Fascial Swing 37
Fasziendehnung 36
Faszienketten 20

Faszienrolle 37
Fasziensensoren 13
Faszienstretching 35
Faszientraining 34
Faszien, kollagene 12
Freie Nervenendigungen 14
Funktionelle Linien 26

G

Golgi-Rezeptoren 13

H

Hands-on 14, 35
Hilfsmittel 36

I

Informationssystem 12

K

Katapulteffekt 36
KID-Methode 13
Kollagenfaserbündel 14
Körperwahrnehmung 35
Kraftübertragung 12

L

Laterallinien 24
Leukozyten 12

M

Meridiane 30
Muskel-Faszien-Linien 21
Muskeln 17
Muskelspannung 32

Muskelspindel 13
Muskelverhärtungen 37
myofasziale Zugbahnen 18, 21

N

Nervenendigungen, freie 14

O

Oberflächliche Frontallinie 23
Oberflächliche Rückenlinie 21
OSHO-Meditation 13, 14

P

Pacini-Rezeptoren 13
Plantarfaszie 21
Power Yoga 72
Propriorezeptoren 13

Q

Qi 30

R

Rebound Elasticity 36
Rebound-Phase 70
Redondo-Ball 37
Rezeptoren 17
Rückenschmerzen 16
Rückgrat 16
Ruffini-Rezeptoren 14

S

Schmerzen 18
Schwingen 37

Sensory Refinement 35
Spirallinien 25
Sthira Sukham Asanam 19
Stoffwechsel 11
Stress 16, 23
Stretching 13, 35

T

TCM 15
Tensegrity 20
Tiefe Frontallinie 29
Triggerpunkte 30, 37

V

Verletzung 12

W

Wasserhaushalt 11
Wirbelsäule 16, 22
Wundheilung 12

Y

Yang Yoga 72
Yin Yoga 38
Yogablock 37
Yogagurt 37