

Inhalt

Vorwort	8
Vorwort von Dr. Robert Schleip	11
Vorwort von Jill Miller	15
Einleitung	20
Was sind Faszien?	22
Wie sind Faszien aufgebaut?	24
Was ist Kollagen?	25
Eigenschaften der Faszien	25
Funktionen der Faszien	26
Faszienbahnen und Meridiane	30
Die oberflächliche Rückenlinie	30
Die oberflächliche Frontallinie	31
Die Laterallinien	31
Die Spirallinien	32
Die Armlinien	33
Die funktionellen Linien	33
Die tiefe Frontallinie	34
Meridiane	35

Übungen zur Faszienarbeit mit Bällen.....	38
Hilfsmittel.....	38
Was passiert durch das Rollen im Körper?	40
Wie wird gerollt?.....	42
Unterschiedliche Rolltechniken für die Bälle.....	43
Was ist sonst noch zu beachten?.....	44
Füße.....	46
Unterschenkel (Wade).....	50
Knie und Schienbein	53
Oberschenkel Rückseite	55
Oberschenkel Vorderseite	57
Oberschenkel Innenseite.....	59
Oberschenkel Außenseite.....	61
Gesäß.....	66
Leiste.....	70
Bauch.....	72
Unterer Rücken	74
Oberer Rücken.....	80
Brustkorb vorne und seitlich.....	86
Schultern.....	92
Arme.....	97
Hände.....	101
Nacken.....	102
Kiefer.....	104
Schläfen	106
Gesicht.....	108

Yin-Yoga-Übungen für geschmeidige Faszien.....	110
Sequenz I für alle Faszienbahnen	114
Sequenz II für alle Faszienbahnen.....	131
Faszienmassage für die eigene Ausführung	148
Ernährungstipps für gesunde Faszien.....	154
Wasser.....	154
Ausgewogene Ernährung.....	155
Nachwort	162
Danksagung.....	163
Über die Autorin.....	164
Bildnachweis.....	167