

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
Vorwort von Dr. Robert Schleip .....	11
Vorwort von Jill Miller .....	15
<b>Einleitung</b> .....	<b>20</b>
<b>Was sind Faszien?</b> .....	<b>22</b>
Wie sind Faszien aufgebaut? .....	24
Was ist Kollagen? .....	25
Eigenschaften der Faszien .....	25
Funktionen der Faszien .....	26
<b>Faszienbahnen und Meridiane</b> .....	<b>30</b>
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