




DR. MED. ELLEN FISCHER

Schmerzfrei

mit der Release-Methode



THEORIE

Ein Wort zuvor 5

SO FUNKTIONIEREN

MUSKELN 7

Wunderwerk Muskel 8

Lernen Sie, Ihre Muskeln zu pflegen 9

Wie funktioniert ein Muskel? 10

Die konditionellen

Grundeigenschaften 14

Faszien – geheimnisvolles Gewebe,

das alles zusammenhält 18

Alle Spannung geht vom Hirn aus 20

Verspannungen haben

viele Gründe 22

Die mechanische Ebene 23

Die emotionale Ebene 28

Die vegetative Ebene 30

Die Release-Methode –

Wege in die Entspannung 36

Die verschiedenen Dimensionen

von Entspannung 37

Wie funktioniert Release ganz

praktisch? 40

Auf einen Blick: Häufig verspannte

Muskeln 44

PRAXIS

SO LÖSEN SIE

VERSpannungen 49

Auszeit für den Muskel 50

Verspannungen selbst lösen 51

Das Kreuzbein 52

Der tiefe Hüftbeugemuskel 54

Der seitliche Stabilisator der

Lendenwirbelsäule 56

Die seitlichen Stabilisatoren

des Hüftgelenks 58

Der Außendreher des Hüftgelenks 60

Die Anspanner des Hüftgelenks 62

Der lange Strecker des Kniegelenks 64

Extra: Entspannen allein ist

nicht genug 66

Der Beugemuskel des Oberarms 68

Kleiner und großer Brustmuskel 70

Der seitliche Oberarmheber 72

Die Schultergürtelheber 74

Der Kopfnicker 76

Das Zwerchfell 78

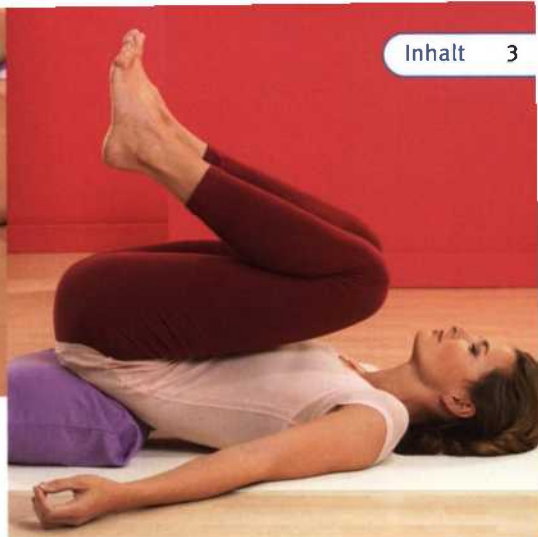
Der Beckenboden 80

Die Gefäße 82

Muskeln lockern durch

sanften Druck 84

Der Trick mit den Bällen 85



Triggerpunkte manuell lösen 86

Die aufrichtende Muskulatur
der Wirbelsäule 88

Extra: Vorbeugen ist besser 90

Die Gesäßmuskulatur 91

Die Schultergürtelheber 92

Die Kiefermuskulatur 93

Die Muskulatur der Unterarme 94

Auf Spannung folgt Entspannung 96

Schritt für Schritt zu mehr
Entspannung 97

Die Schultergürtelheber 98

Die Unterarmbeuger 100

Der lange Kniestreckler 102

Die Beugemuskulatur
des Kniegelenks 104

Der Wadenmuskel 108

Extra: Gesunde Füße,
schmerzfremde Muskeln 111

**Dehnlagerungen und
weiche Bewegungen** 112

Die Schwerkraft zu Hilfe nehmen 113

Mit weichen Bewegungen
Spannungen lösen 113

Den Rücken lang machen 114

Bleiben Sie wendig 115

Die Flügel ausbreiten 116

Aufrecht durchs Leben gehen 117

Weiche Bewegungen für das Kreuz 118

Weiche Bewegungen für den Nacken ... 119

Weiche Bewegungen für den Kopf 120

Weiche Bewegungen für den Kiefer ... 121

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Register der Übungen 126

Impressum 127