

Gunda Slomka

FASZIEN – KOMPAKT

Training für das Bindegewebe

INHALT

Expertenbeiträge	8
I EINLEITUNG	11
II ZUM INHALT DES BUCHES	15
II.A Was finde ich wo?	15
II.B Das fünfgliedrige Trainingsystem	16
III EIN BLICK INS SYSTEM	21
III.A Bestandteile des Bindegewebes	22
III.B Bindegewebsarten	28
IV PRAXIS – FASZIEN IN BEWEGUNG	33
IV.A Am Anfang steht die Haltung	33
IV.A.I Training für die Haltung	38
IV.A.II Praxis	39
A Wahrnehmungsübungen	39
B Stabilitätstraining	46
C Stabilitätstraining mit Zusatzgerät	48
IV.B Metabolismus ohne Ernährung geht nichts	51
IV.B.I Versorgung ist alles (Trainingsbaustein I)	52
IV.B.I.I Crosslinks	52
IV.B.I.II Alles im Fluss	56
IV.B.I.III Organe im flüssigkeitsgefüllten Bett der Faszien	65
IV.B.I.IV Training für die Faszien	68
IV.B.I.IV.I Regeln für die Praxis	75

IV.B.I.IV.II	Praxis	76
A	Arbeiten in Bewegungsverbinding für den aktiven Austausch	76
B	Einzelne Übungen für den aktiven Austausch	88
C	Beispiele für den passiven Austausch	100
D	Expertentipp Ernährung Mareike Großhauser – Gesundes Frühstück	109
IV.C	Synthese – ständig im Umbau	110
IV.C.I	Fascial Stretch – Ausrichtung der Strukturen (Trainingsbaustein II)	111
IV.C.I.I	Die Aufgabe des Kollagens	111
IV.C.I.II	Dehnmethoden	115
IV.C.I.III	Von Kopf bis Fuß	120
IV.C.I.IV	Wirkung von Dehnung	127
IV.C.IV	Regeln für die Praxis	129
IV.C.I.VI	Praxis	131
A	Oberflächliche Rückenlinie (ORL)	131
B	Oberflächliche Frontallinie (OFL)	142
C	Laterallinien (LL)	150
D	Spirallinien (SPL)	155
E	Dehnen erleben	162
IV.C.II	Die Renaissance des Schwingens und Federns (Trainingsbaustein III)	167
IV.C.II.I	Springen wie ein Känguru (kinetische Speicherenergie)	168
IV.C.II.II	Training für die Faszien	170
IV.C.II.III	Regeln für die Praxis	171
IV.C.II.IV	Praxis	172
IV.D	Kommunikation – in Kontakt mit anderen	179
IV.D.I	Fascial Power – Kräfte ziehen ihre Bahnen (Trainingsbaustein IV)	180

IV.D.I.I	Spannungsnetzwerk (Tensegrity)	181
IV.D.I.II	Myofibroblasten	182
IV.D.I.III	Training für die Faszien	183
IV.D.I.III.I	„Isoliertes“ Krafttraining mit Wirkung auf die Faszien	184
IV.D.I.III.II	Multigelenkübungen/Muskelschlingentraining – „tensegrales Training“	187
IV.D.I.III.III	Praxis	188
A	Fasziales Krafttraining	188
B	Tensegrales Krafttraining anhand der myofaszialen Leitbahnen	190
C	Tensegrales Krafttraining auf der Basis funktionaler Muskel-Faszien-Ketten.....	209
IV.E	Embodiment – in Kontakt zu sich selbst	221
IV.E.I	Wahrnehmen – Verfeinern – Entspannen – Kommunizieren (Trainingsbaustein V)	221
IV.E.I.I	Körperwahrnehmung	222
IV.E.I.II	Propriozeptoren	222
IV.E.I.III	Schmerz	224
IV.E.I.III.I	Muskelkater oder Faszienkater	229
IV.E.I.IV	Training für die Faszien	231
V.	RESÜMEE – NICHT OHNE MEINE FASZIEN	245
VI	THERAPEUTISCHE BEHANDLUNGS- UND BEWEGUNGSMODELLE	251
	Literaturverzeichnis	259
	Bildnachweis	266