



Huss, S./ Wentzel, B. Diaphragmen und die Zirkulation



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|---|-----------|
| | Geleitwort | 5 |
| | Vorwort | 7 |
| 1 | Einleitung | 11 |
| 2 | Befundungskonzepte | 22 |
| 2.1 | Beurteilung im Stand | 22 |
| 2.1.1 | Allgemeines | 22 |
| 2.1.2 | Vorgehensweise | 23 |
| 2.2 | Inhibitionstest | 23 |
| 2.2.1 | Vorgehensweise Befundungsschema 1. | 25 |
| 2.2.2 | Vorgehensweise Befundungsschema 2. | 27 |
| 2.3 | Dichtetest | 30 |
| 2.4 | Faszialer Armzug | 30 |
| 2.5 | Faszialer Beinzug | 31 |
| 2.6 | Zink-Pattern | 31 |
| 2.6.1 | Vorgehensweise | 32 |
| 2.7 | Möglichkeiten der Befundung des Diaphragma abdominale: globale und spezifische Tests | 32 |
| 2.7.1 | Mobilitätstest der Ein- und Ausatmung in Rückenlage und im Sitz | 32 |
| 2.7.2 | Dichtetest am Thorax im Sinne eines „Local Listening“ in vier Quadranten | 32 |
| 2.7.3 | Rebound-Test in Stand, Sitz und Rückenlage | 32 |
| 2.7.4 | Palpationstest bezüglich des Tonus | 33 |
| 2.7.5 | Vorlauftest Diaphragma abdominale | 33 |
| 2.7.6 | Test des PRM des abdominalen Diaphragmas | 33 |
| 3 | Diaphragmen | 34 |
| 3.1 | Einleitung | 35 |
| 3.2 | Acht Diaphragmen und ihre Behandlung nach W.G. Sutherland | 36 |
| 3.2.1 | Plantarfaszie | 36 |
| 3.2.2 | Diaphragma genu | 37 |
| 3.2.3 | Diaphragma pelvis | 37 |
| 3.2.4 | Diaphragma abdominale | 38 |
| 3.2.5 | Diaphragma cervicothoracale | 38 |
| 3.2.6 | Okziput Atlas Axis | 39 |
| 3.2.7 | Tentorium cerebelli/Diaphragma sellae | 39 |
| 4 | Zwerchfell | 40 |
| 4.1 | Anatomie und Funktion | 41 |
| 4.2 | Funktionelle Zusammenhänge | 42 |
| 4.3 | Praxis | 45 |
| 4.3.1 | Globale Behandlungstechniken | 46 |
| 4.3.2 | Spezifische Behandlungstechniken | 46 |
| 4.3.3 | Eigenübungen | 57 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 5 | Mundboden und obere Kopfgelenke | 64 |
| 5.1 | Anatomie und Funktion | 65 |
| 5.1.1 | Okziput | 65 |
| 5.1.2 | Os temporale | 65 |
| 5.1.3 | Mandibula | 66 |
| 5.1.4 | Hyoid | 67 |
| 5.1.5 | Temporomandibulargelenk | 67 |
| 5.1.6 | Vegetative Ganglien | 68 |
| 5.1.7 | Okziput-Atlas-Axis-Region | 69 |
| 5.2 | Theoretische und funktionelle Zusammenhänge | 70 |
| 5.3 | Praxis | 76 |
| 5.3.1 | Behandlungstechniken | 76 |
| 5.3.2 | Eigenübungen | 87 |
| 6 | Obere Thoraxapertur | 88 |
| 6.1 | Anatomie und Funktion | 89 |
| 6.1.1 | Muskulatur | 89 |
| 6.1.2 | Topografische Verhältnisse innerhalb der Halsfaszie | 89 |
| 6.1.3 | Obere Thoraxapertur als Durchtrittspforte | 89 |
| 6.1.4 | Mediastinum | 90 |
| 6.1.5 | Lücken und Engpässe der oberen Thoraxapertur und des Mediastinums | 90 |
| 6.1.6 | Pleura | 90 |
| 6.1.7 | Perikard | 91 |
| 6.1.8 | Leitungsbahnen | 91 |
| 6.2 | Theoretische und funktionelle Zusammenhänge | 92 |
| 6.3 | Praxis | 96 |
| 6.3.1 | Behandlungstechniken | 96 |
| 6.3.2 | Eigenübungen | 108 |
| 7 | Beckenboden | 110 |
| 7.1 | Anatomie und Funktion | 111 |
| 7.1.1 | Kranialer Anteil | 111 |
| 7.1.2 | Kaudaler Anteil | 111 |
| 7.1.3 | Stoßdämpferfunktion | 112 |
| 7.1.4 | Muskuloligamentäre Verbindungen | 113 |
| 7.1.5 | Leitungsbahnen | 114 |
| 7.2 | Theoretische und funktionelle Zusammenhänge | 114 |
| 7.3 | Praxis | 118 |
| 7.3.1 | Behandlungstechniken | 118 |
| 7.3.2 | Eigenübungen nach R. Tanzberger zur Aktivierung der Zirkulation | 129 |
| 8 | Yoga: Integration von westlichen und östlichen Ansätzen der Körperarbeit | 130 |
| 8.1 | Atem und Bewegung | 130 |
| 8.2 | Body-Mind-Centering | 131 |
| 8.3 | Körpersysteme | 131 |
| 8.4 | Körpersymmetrien und Diaphragmen im Yoga | 134 |
| 8.4.1 | Körpersymmetrien: Bewegungs- und Atembewusstsein in Raum und Zeit | 134 |
| 8.4.2 | Diaphragmen: horizontale Strukturen als Brücken und Böden | 135 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 8.5 | Erleben unserer Strukturen und Körpersysteme in Bewegung | 137 |
| 8.5.1 | Bewegungssequenz zum Ankommen und Aufwärmen | 137 |
| 8.5.2 | Aufwärmen: von Anfang an in Verbindung sein. | 140 |
| 8.6 | Bewegungssequenz für Klarheit, Struktur, Stabilität und Kraft. | 143 |
| 8.6.1 | Knochensystem | 143 |
| 8.6.2 | Muskelsystem und Faszien | 145 |
| 8.6.3 | Praxis | 148 |
| 8.7 | Bewegungssequenz für Achtsamkeit, Fluss, Kreativität und Leichtigkeit. | 154 |
| 8.7.1 | Organsystem. | 154 |
| 8.7.2 | Flüssigkeitssystem | 155 |
| 8.7.3 | Fasziensystem als Flüssigkeitssystem | 157 |
| 8.7.4 | Praxis | 158 |
| 8.8 | Yoga-Übungen für Entspannung, Tiefe und Feinfühligkeit | 162 |
| 8.8.1 | Fasziensystem als Energie-, Speicher- und Kommunikationssystem | 162 |
| 8.8.2 | Nervensystem | 164 |
| 8.8.3 | Praxis | 165 |
| 8.9 | Meditation zur Integration der Systeme | 169 |
| 8.9.1 | Zellsystem | 169 |
| 8.9.2 | Sitzende Meditation: in der Stille die Mitte finden | 170 |
| 9 | Schlusswort | 172 |

Anhang

| | | |
|-----------|--|-----|
| 10 | Glossar. | 174 |
| 11 | Abkürzungsverzeichnis | 176 |
| 12 | Abbildungsnachweis. | 177 |
| 13 | Literatur. | 178 |
| | Sachverzeichnis | 180 |

6.3

Praxis**6.3.1 Behandlungstechniken**

Die im Folgenden beschriebenen Techniken wirken alle im Sinne einer Verbesserung der Zirkulation der Körperflüssigkeiten, je nach Lokalisation der Technik die entsprechenden anatomischen Strukturen betreffend.

Die gewählte Reihenfolge startet mit der Behandlung der Halsfaszie, um sowohl global als auch in ihren einzelnen Anteilen eine Entspannung zu erreichen und somit eine wichtige Voraussetzung für die Zirkulation sämtlicher Leitungsbahnen zu schaffen. Dann folgt die Behandlung der myofaszialen und ligamentären Strukturen. Hierfür eignen sich neben direkten und indirekten muskelspezifischen Techniken die **BLT**-Techniken nach W.G. Sutherland. Diesen liegt eine grundsätzliche Vorgehensweise zugrunde. Es gilt sich durch vorerst globale, dann verfeinerte Tests dem jeweiligen Muster des Gewebes und seiner umgebenden Strukturen zu nähern (willkürliche Phase). Die ligamentären, faszialen Strukturen sind angesprochen und gehen sozusagen auf Entdeckungsreise. Hier beginnt die unwillkürliche Phase. Die Gewebe des Patienten unterliegen nicht mehr seiner Kontrolle. Selbstkorrektur und Autoregulation können stattfinden, die Ligamente führen das Gelenk nach Hause. Der Therapeut löst den Kontakt zum Gewebe erst, wenn der korrigierende, regulierende Prozess abgeschlossen ist und begleitet die Gewebe abschließend in die Neutralstellung.

Schließlich wird die direkte und/oder indirekte Behandlung der Organe und Leitungsbahnen dieser Region vorgestellt.

Die endgültige Auswahl der jeweiligen Techniken ist abhängig von Ergebnis und Analyse der Befundung, der Zielsetzung der Behandlung und des Individuums Patient und auch Therapeut. Die Freiheit der Behandlung basiert auf Grundprinzipien, nicht auf Rezepten.

Halsfaszie (myofasziale Release-Technik)

► Abb. 6.2

► **Abb. 6.2** Halsfaszie (myofasziale Release-Technik).

Ausgangsstellung Patient: Rückenlage

Ausgangsstellung Therapeut: am Kopfende sitzend

Griffe: Beide Hände liegen rechts und links auf der oberen Thoraxapertur, die Fingerspitzen in Richtung Claviculae und SCG, die Daumen oberhalb entlang der Spina scapulae in Richtung CTÜ.

Ausführung: Beide Hände des Therapeuten approximieren nacheinander die Gewebe in Richtung kaudal, um im Seitenvergleich deren Elastizität zu testen. Die weniger elastische Seite wird zuerst behandelt, wobei sich bei einem Retest häufig die andere Seite als weniger elastisch zeigt und ebenso behandelt werden möchte. Der Patient wird aufgefordert seine Schulter fusswärts zu schieben und seinen Kopf auf die entgegengesetzte Seite zu drehen. Der Therapeut unterstützt die Bewegung der Schulter und fixiert diese nach kaudal. Nach der nächsten tiefen Einatmung erfolgt eine EA-Apnoe, die so lange wie möglich gehalten wird. Sobald der Patient weiter atmet, wird die Schulter gelöst, der Kopf zurückgedreht und der Therapeut mobilisiert mit Hilfe rhythmischer Aproximationen das gelöste Gewebe mehrmals nach kaudal.

Der Retest erfolgt wie oben beschrieben im Seitenvergleich.

Halsfaszie (ventrale, laterale, dorsale Anteile)

► Abb. 6.3, ► Abb. 6.4, ► Abb. 6.5



► Abb. 6.3 Halsfaszie (ventrale Anteile).



► Abb. 6.4 Halsfaszie (laterale Anteile).



► Abb. 6.5 Halsfaszie (dorsale Anteile).

Ausgangsstellung Patient: Rückenlage
Ausgangsstellung Therapeut: sitzend am Kopfende

Griffe: Für die **ventralen** Anteile liegt die kaudale Hand flächig auf dem Sternum und fixiert es nach kaudal. Die kraniale Hand liegt unter dem Okziput und der oberen HWS und unterstützt den Kopf (ggf. wird das Kopfteil heruntergeklappt). Für die **lateralen** Anteile liegt die kaudale Hand an der zu behandelnden Seite auf Klavikula und Schulter und fixiert diese nach lateral und kaudal. Die kraniale Hand liegt unter dem Okziput und der oberen HWS und unterstützt den Kopf. Für die **dorsalen** Anteile liegt die kaudale Hand unter dem CTÜ und fixiert diesen nach kaudal. Die kraniale Hand liegt unter dem Okziput und der oberen HWS und unterstützt den Kopf.

Ausführung: Um die **ventralen** Anteile zu testen und als direkte myofasziale Technik zu dehnen, führt die kraniale Hand den Kopf bei geschlossenem Mund sanft in Richtung Extension. Um die **lateralen** Anteile zu testen und als direkte myofasziale Technik zu dehnen, führt die kraniale Hand den Kopf sanft in kontralaterale SN. Um die **dorsalen** Anteile zu testen und als direkte myofasziale Technik zu dehnen, führt die kraniale Hand den Kopf sanft in Flexion.

Variante: Es ist ebenso möglich, die jeweiligen Anteile im Sinne einer indirekten Technik zu behandeln. Hierzu führt der Therapeut die Gewebe in ihre jeweils freie Richtung. Auf der Suche nach dem *Point of balance* bewegt er aufmerksam und behutsam den kranialen Hebel Kopf um die möglichen Bewegungsachsen. Ist dieser erreicht, wird die Stellung bis zur Gewebeentspannung, dem *Still point* und der Gewebeentfaltung gehalten. Der Ellenbogen/Unterarm des Therapeuten wird auf seinem Oberschenkel abgelegt und dient als Fulcrum. Der Therapeut begleitet nach Abschluss des Prozesses die Gewebe in ihre Dehnung und legt schließlich den Kopf des Patienten passiv auf der Unterlage ab. Bei vorliegenden Verklebungen im Bereich der myofaszialen Strukturen empfiehlt es sich, die Gewebe vorher direkt lokal zu behandeln. Dazu werden mit der Daumen- oder Fingerkuppe sanfte, dem Gewebe angepasste Striche entlang der verschiedenen Faserrichtungen von kranial nach kaudal ausgeführt.

Tonusregulation der Ligamente der Pleurakuppel (Lig. transversopleurale, costopleurale, vertebropleurale)

► Abb. 6.6



► **Abb. 6.6** Tonusregulation der Ligamente der Pleurakuppel.

Aufgrund der Verbindung mit der Membran der A. subclavia und den oberen thorakalen sympathischen Ganglien hat diese Technik eine vegetativ regulierende und durchblutungsfördernde Wirkung.

Ausgangsstellung Patient: Rückenlage

Ausgangsstellung Therapeut: sitzend am Kopfende des Patienten

Griffe: Beide Hände liegen flächig am lateralen Anteil der oberen Thoraxapertur. Die Fingerspitzen befinden sich ventral und zeigen nach medial/kaudal. Die Daumen befinden sich dorsal und zeigen Richtung CTÜ.

Ausführung: Sanft werden die Gewebe unter den Handflächen bis hin zur Pleurakuppel aufeinandergestapelt. Auf der Suche nach dem *Point of balance* folgt der Therapeut den Gewebebezügen in ihre freie Richtung. Dies kann um mehrere Bewegungsachsen herum und auf der rechten und linken Seite unterschiedlich stattfinden. Dort angekommen gibt er dem Gewebe Zeit, sich zu korrigieren. Nach Erreichen des *Still point* wird sich das Gewebe ausdehnen, um schließlich aus der Ruhe heraus wieder in die Kraft zu kommen. Diesen Prozess begleitet der Therapeut mit seinen Händen.

BLT, 1. Rippe (Periphere Technik nach W.G. Sutherland)

► Abb. 6.7



► **Abb. 6.7** BLT, 1. Rippe.

Ausgangsstellung Patient: Sitz

Ausgangsstellung Therapeut: stehend an der zu behandelnden Seite des Patienten

Griffe: Der Zeigefinger der dorsalen Hand liegt entlang der 1. Rippe bis zur *Articulatio costotransversaria*, die restlichen Finger liegen flächig auf der Skapula, der Daumen dorsal der Klavikula auf dem lateralen Teil der 1. Rippe. Der Zeigefinger der ventralen Hand liegt auf dem knorpeligen Anteil der 1. Rippe, die Daumen werden überkreuzt und bilden ein *Fulcrum*.

Ausführung: Der Patient lehnt sich leicht gegen die Hände des Therapeuten und bewegt die Schulter der Gegenseite ein wenig nach hinten. Um das kostovertebrale Gelenk anzusprechen, liften die Therapeutenhände weich nach kranial, dann nach lateral. Um das kostotransversale Gelenk zu erreichen, bewegt der Patient seinen Kopf wenig in kontralaterale Rotation und/oder SN. Der Prozess des PBLT beginnt. In dieser Position die Gewebeentspannung, den *Still point* und die Gewebeentfaltung abwarten. Erst im Anschluss wird der Kontakt gelöst. Es ist möglich, die Atmung im Sinne einer EA- oder AA-Apnoe als Verstärker (Enhancer) einzusetzen.

BLT, zervikothorakaler Übergang (periphere Technik nach W.G. Sutherland)

► Abb. 6.8



► **Abb. 6.8** BLT, zervikothorakaler Übergang.

Ausgangsstellung Patient: Rückenlage

Ausgangsstellung Therapeut: sitzend am Kopfende

Griffe: Die kraniale Hand liegt flächig unter dem Okziput, die Fingerspitzen reichen bis an die obere HWS, die kaudale Hand flächig auf der Suche nach dem PBLT in Längsrichtung unter dem CTÜ.

Ausführung: Die obere Thoraxapertur und das Mediastinum mit all ihren Geweben visualisieren, aufstapeln und aufladen. Dabei wird die kaudale Hand nach anterior gehoben. Der Ellenbogen dient als Fulcrum, Hand- und Fingergelenke bleiben stabil. Der Prozess der PBLT beginnt. In dieser Position die Gewebeentspannung, den *Still point* und die Gewebeentfaltung abwarten. Der Prozess ist abgeschlossen, wenn eine Längung der Gewebe eintritt. Erst im Anschluss wird der Kontakt gelöst.

BLT, Lift der vorderen Halsfaszie (periphere Technik nach W.G. Sutherland)

► Abb. 6.9



► **Abb. 6.9** BLT, Lift der vorderen Halsfaszie.

Ausgangsstellung Patient: Sitz

Ausgangsstellung Therapeut: stehend vor dem Patienten

Griffe: Die Daumen beider Hände palpieren rechts und links oberhalb der Claviculae laterale der Ansätze der Mm. sternocleidomastoidei und sinken dort weich in die Tiefe der Gewebe. Im Anschluss werden sie ein wenig Richtung kranial gedreht.

Ausführung: Der Patient legt seine Arme von lateral auf die Arme des Therapeuten, lehnt sich langsam nach vorne und lässt seinen Kopf hängen. Je weiter das Gewicht des Patienten nach vorne kommt, umso tiefer gelangen die Daumen des Therapeuten ins Gewebe: die Daumen sozusagen Richtung Perikard denken und alle Faszien auf sammeln. Der Prozess des Lifts der Halsfaszie beginnt. Währenddessen wird der Patient aufgefordert, sich mit der nächsten Einatmung aufzurichten, wobei der Kopf dies als Letztes tut. Das ist auch der Moment, in dem der Therapeut den Lift der Halsfaszien begleitet. Am Ende des Prozesses streicht der Therapeut sanft nach hinten über den M. trapezius und die Oberarme des Patienten, die er dann seitlich ablegt.

Sachverzeichnis

A

- Anguli costae, Wirbelsäulenpumpe 108
- anteriore Körperwände, abdominale Dehnung 46
- Armzug, faszialer 30
- Aufwärmen, Yoga 140
- Ausatmung, Mobilisation der 50
- Azygos-System 107

B

- Balanced Ligamentous Tension (BLT)
 - 1. Rippe 98
 - Lift der vorderen Halsfaszie 99
 - Manubrium-Lift 100
 - obere und mittlere Rippen 100
 - zervikothorakaler Übergang 99
- Bandha 135
- Becken, kleines, Grand Manœuvre 118
- Becken, kleines, Tonusregulierung
 - horizontal 121
 - longitudinal 121
- Beckenboden 110, 135
 - -Lift, BLT 128
 - Behandlungstechniken 118
 - Eigenübungen 129
- Befundungskonzepte 22
 - Beurteilung im Stand 22
- Befundungsschema 1 25
- Befundungsschema 2 27
- Behandlungstechniken
 - obere Kopf Gelenke 76
 - Beckenboden 118
 - Mundboden 76
 - obere Thoraxapertur 96
 - Zwerchfell 46
- Beinzug, faszialer 31
- Berghaltung 148
- Bewegungssequenz
 - Achtsamkeit, Fluss, Kreativität, Leichtigkeit 154
 - Klarheit, Struktur, Stabilität, Kraft 143
 - zum Ankommen und Aufwärmen 137

- Blockierungseffekt, nozizeptiver somatomotorischer 23
- BLT
 - Lift des Beckenbodens 128
 - Sakrum-Lift 128
- BLT-Technik, lumbosakraler Übergang 127
- Body-Mind-Centering 131

C

- Crura diaphragmatica, Tonusenkung 53
- Crus diaphragmaticum
 - Mobilisation im Sitz 54
 - Mobilisation in Bauchlage 53
 - myofaszialer Release 54
 - Spannungsausgleich 53
- CV 4 86

D

- Dehnen
 - Hüftgelenke 59
 - Nase 59
 - spontanes 58
- Dekontraktion, M. piriformis zur Tonusregulation 124
- Dekotationstechnik, Os pubis 124
- Diaphragma
 - abdominale 38
 - Balanced Ligamentous Tension (BLT) 56
 - Befundung 32
 - diagonale Dehnung 51
 - Fazilitation 49
 - globale Mobilisation 49
 - hochstehendes, Mobilisation 51
 - Spannungsausgleich 50
 - tiefstehendes, Mobilisation 50
 - cervicothoracale 38
 - genu 37
 - pelvis 37, 111
 - sellae 39
 - urogenitale 111
- Diaphragmen 34

- Behandlung nach W.G. Sutherland 36
- horizontale Strukturen als Brücken und Böden 135
- Yoga 134
- Dichtetest 30
- Dreibeiniger Hund 161
- Dura-Zug
 - ausgehend vom Os occipitale 85
 - ausgehend vom Sakrum 86
- Dysfunktion, primäre 24

E

- Eigenübungen
 - Autotransfusion 129
 - Beckenboden 129
 - Dehnen der Hüftgelenke 59
 - Dehnen der Nase 59
 - Fußmassage 59
 - Klopfen 58
 - Körperreise im Sitz 57
 - Mundboden, obere Kopf Gelenke 87
 - obere Thoraxapertur 108
 - spontanes Dehnen 58
 - Übung 1 nach Fulford 60
 - Übung 2 nach Fulford 60
 - Übung 3 nach Fulford 61
 - Übung 4 nach Fulford 62
 - Übung 5 nach Fulford 62
 - Warmer Bauch 129
 - Zwerchfell 57

F

- Fascia
 - renalis, Dehnung 55
 - thoracolumbalis, myofasziale Release-Technik 127
- faszialer Armzug 30
- faszialer Beinzug 31
- Faszie von Delbet, Tonusregulierung 123
- Faszien 35
- Fasziensystem
 - als Flüssigkeitssystem 157

– Energie-, Speicher- und Kommunikationssystem 162
 Fasziengzugbahnen 146
 Fließende pulsierende Vorbeuge 159
 Flüssigkeitssystem 155
 Foramen
 – magnum, Öffnen 82
 – obturatorium, Tonusregulierung 120
 Fossa ischioanale, Tonusregulierung 120
 Fulford
 – Übung 1 60
 – Übung 2 60
 – Übung 3 61
 – Übung 4 62
 – Übung 5 62
 Fußmassage 59

G

Ganglien, vegetative 68
 Ganglion
 – cervicale
 – inferius 68
 – medium 68
 – superius 68
 – ciliare 68
 – oticum 69
 – pterygopalatinum 68
 – submandibulare 69
 Gelenkaktivierung, Yoga 139
 Gelenksymmetrie, Yoga 139
 Gestreckter Berg 148
 Glutealmuskulatur, Tonusregulierung 125
 Grand Manœuvre, kleines Becken, Entlastung und Mobilisation der Gewebe 118

H

Halbe Vorbeuge 149
 Halsfaszie
 – myofasziale Release-Technik 96
 – topografische Verhältnisse 89
 – ventrale, laterale, dorsale Anteile 97
 – vordere, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 99
 Herabschauender Hund 152
 Herzinfarkt 24

Hüft- und Herzflow 160
 Hyoid 67

I

Iliosakralgelenke, Mobilisation 126
 Inhibitionstest 23

K

Kehlraum 135
 Klavikula, Mobilisation 105
 kleines Becken
 – Grand Manœuvre 118
 – Tonusregulierung
 – horizontal 121
 – longitudinal 121
 Klopfen 58
 Knochensystem, Yoga 143
 Kobra 151
 Kobra-Puls 160
 Kopfgelenke, obere 64
 – Behandlungstechniken 76
 – Eigenübungen 87
 Körperreise im Sitz 57
 Körpersymmetrien, Yoga 134
 Körpersysteme 131
 Krokodildrehung im Liegen 167
 Kundalini-Übung 166
 kurze Nackenmuskeln, Dekontraktion 78

L

Lamina praetrachialis fasciae, Tonusregulierung 102
 Lamina von Delbet 114
 laterale Körperwände, Dehnung 46
 Leitungsbahnen
 – arterielle, venöse, lymphatische, vegetative, nervale, Tonusregulierung 119
 – obere Thoraxapertur 91
 Lig. costoclaviculare, Tonusregulierung 101
 Lig. pubovesicale, Mobilisation 123
 Lig. sacrospinale, Mobilisation 122
 Lig. sacrotuberale, Mobilisation 122

Ligg. interossea, Mobilisation 122
 Ligg. uterosacralia, Tonusregulierung 123
 lumbosakraler Übergang, BLT-Technik 127

M

M. digastricus, Mobilisation 79
 M. geniohyoideus, Mobilisation 80
 M. iliopsoas, Dehnung der Faszie des 52
 M. levator scapulae, Mobilisation 82
 M. masseter, Entspannung 79
 M. occipitofrontalis, Mobilisation 78
 M. omohyoideus, Tonusregulierung 102
 M. piriformis, Dekontraktion zur Tonusregulation 124
 M. pterygoideus lateralis, Tonusregulierung 81
 M. pterygoideus medialis, Tonusregulierung 81
 M. quadratus lumborum, Dehnung 52
 M. serratus anterior, Tonusregulierung 104
 M. serratus posterior inferior, Tonusregulierung 103
 M. serratus posterior superior, Tonusregulierung 103
 M. sternocleidomastoideus
 – Mobilisation 82
 – Tonusregulierung 101
 M. subclavius, Tonusregulierung 101
 M. temporalis, Entspannung 79
 M. transversus thoracis, Tonusregulierung nach Barral 102
 M. trapezius
 – Mobilisation 82
 – Tonusregulierung 101
 Mandibula 66
 – globale Entspannung 84
 – intraossär 84
 Manubrium-Lift, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 100
 Mediastinum 90
 – Mobilisation nach Barral 106

- Meditation
– sitzende 170
– zur Integration der Systeme 169
Meridian Theory 163
Mm. scaleni
– Mobilisation 82
– Tonusregulierung 100
Mobilisation
– Iliosakralgelenke 126
– Lig. pubovesicale 123
– Lig. sacrospinale 122
– Ligg. interossea 122
Mundboden 64
– Behandlungstechniken 76
– Eigenübungen 87
Muskelketten 147
Muskulatur, Yoga 145
- N**
- Nervensystem 164
nozizeptiver somatomotorischer Blockierungseffekt 23
- O**
- OAA, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 77
obere Thoraxapertur 88
– Eigenübungen 108
Okziput 65
Okziput Atlas Axis 39
– Region 69
Organsystem 154
Os coccygis, Mobilisation 122
Os hyoideum, Mobilisation 87
Os occipitale 83
Os pubis, Dekoptationstechnik 124
Os temporale 65
– Mobilisation
– anteriore und posteriore Rotation 83
– Außenrotation und Innenrotation 83
Oszillationen auf dem Sakrum, Tonusregulierung 119
- P**
- Perikard 91
Planke 150
- Pleura 90
Pleurakuppel, Tonusregulation der Ligamente der 98
Plexus
– präaortaler 106
– pterygoideus, Drainage 84
– venöser, Mobilisation 123
posteriore Körperwände, lumbale Dehnung 47
präaortaler Plexus 106
primäre Dysfunktion 24
Processus transversi, Wirbelsäulenpumpe 107
Pulsierende Berghaltung 159
- R**
- Raphe mylohyoidea, Mobilisation 80
Recessus costodiaphragmatici, Öffnen 49
Release-Technik, myofasziale, Fascia thoracolumbalis 127
Retroperitonealraum, Entstauung 55
Rippe
– 1., Balanced Ligamentous Tension (BLT) 98
– 12., Balanced Ligamentous Tension (BLT) 56
Rippen, obere und mittlere, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 100
- S**
- Sakrum
– -Lift, BLT 128
– Eigenkorrektur auf membranöser und ligamentärer Ebene 126
Savasana 168
Schmetterling 166
Schulterbrücke 168
Schultergürtel, globale Entspannung der ligamentären Strukturen 104
Schüttelmeditation 165
Sitzende Meditation 170
Sitzende Vorbeuge 167
Spiderwoman Flow 161
Sprinter 150, 152
– mit Drehung 162
- Stehende gegrätschte Vorbeuge 161
Stellung des Kindes 166
Sternum, Mobilisation 105
Sutura occipitomastoidea, Öffnen 82
Symbol der Unendlichkeit 161
- T**
- Temporomandibulargelenk 67
– globale Entspannung der ligamentären Strukturen 84
Tentorium cerebelli 39
– Entspannung, globale Technik 85
thorakolumbalen Übergang, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 57
Thoraxapertur, obere 88
– Behandlungstechniken 96
– Leitungsbahnen 91
Thoraxbewegung
– kostale
– Fazilitation nach anterior 47
– Fazilitation nach lateral 48
– Fazilitation nach posterior 48
– sternale, Fazilitation nach anterior 47
Thymusdrüse, Aktivierung der 107
Tiefe Beindehnung 160
Tonusregulation
– globale, Unterbauch 119
– Glutealmuskulatur 125
Tonusregulierung
– arterielle, venöse, lymphatische, vegetative, nervale Leitungsbahnen 119
– Faszie von Delbet 123
– Foramen obturatorium 120
– Fossa ischioanale 120
– kleines Becken
– horizontal 121
– longitudinal 121
Tractus iliotibialis 23
- U**
- Unterbauch, globale Tonusregulation 119

V

- Venenwinkel, Aktivierung der Zirkulation im 105
- venöser Plexus, Mobilisation 123
- Vorbeuge 149, 153

W

- Wirbelsäulenpumpe
 - Anguli costae 108
 - Processus transversi 107

Y

- Yin-Yoga 162
- Yoga 130
 - Ankommen im Hier und Jetzt 137
 - Aufwärmen 140
 - Bewegungssequenz für Achtsamkeit, Fluss, Kreativität, Leichtigkeit 154
 - Bewegungssequenz für Klarheit, Struktur, Stabilität und Kraft 143
 - Bewegungssequenz zum Ankommen und Aufwärmen 137

- Gelenksymmetrie und Gelenkaktivierung 139
- Übungen
 - Berghaltung 148
 - Breath of Joy 141
 - Dreibeiniger Hund 161
 - Dynamische Katze 142
 - Fließende pulsierende Vorbeuge 159
 - Flow 161
 - Gestreckter Berg 148
 - Halbe Vorbeuge 149
 - Herabschauender Hund 152
 - Hüft- und Herzflow 160
 - Kobra 151
 - Kobra-Puls 160
 - Krokodilsdrehung im Liegen 167
 - Kuh, Katze 141
 - Kundalini-Übung 166
 - Planke 150
 - Pulsierende Berghaltung 159
 - Savasana 168
 - Schmetterling 166
 - Schulterbrücke 168
 - Schüttelmeditation 165
 - Seestern 139
 - Sitzende Vorbeuge 167
 - Sprinter 150, 152

- Sprinter mit Drehung 162
- Stehende gegrätschte Vorbeuge 161
- Stellung des Kindes 140, 166
- Sufi-Kreise 143
- Symbol der Unendlichkeit 161
- Tiefe Beindehnung 160
- Vorbeuge 149, 153
- Verbindung von Atem und Bewegung 138

Z

- Zellsystem 169
- zervikothorakaler Übergang, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 99
- Zink-Pattern 31
- Zwerchfell 40, 135
 - Anatomie und Funktion 41
 - Eigenübungen 57
 - funktionelle Zusammenhänge 42
 - globale Behandlungstechniken 46
 - spezifische Behandlungstechniken 46