

Inhaltsverzeichnis

I Theorie

1	Was sind Faszien?	3
1.1	Woraus bestehen Faszien?	5
1.2	Welche Bedeutung hat das Grundsystem?	5
1.2.1	Wozu brauchen wir die extrazelluläre Matrix?	7
1.2.2	Warum ist Wasser für die Faszien wichtig?	8
1.3	Welche Funktionen haben Faszien?	8
1.3.1	Faszien als Sinnesorgan?	9
1.3.2	Welche Erklärung gibt es für den Schmerz?	11
1.4	Was also tun bei verfilzten Faszien?	13
1.4.1	Bewegung im Alltag	14
1.4.2	Die Faszienlinien	15
2	Der Shaolin-Weg im Faszientraining	17
2.1	Freude, Gesundheit und Begeisterung – die drei Schätze	18
2.2	Qi, Dynamik des Lebens	20
2.3	Dynamische Faszien: Empfehlungen für den Alltag	22
3	Dynamische Faszien – Ernährung und Schleim	25
3.1	Energiegewinn durch Lebensmittel	26
3.2	Dynamische Faszien durch bessere Nahrungsenergie	27
3.2.1	Der Funktionskreislauf »Magen/Milz«	28
3.2.2	Der Funktionskreislauf »Leber«	29
3.3	Direkte Stärkung von Faszien über Ernährung	31
3.4	Funktionskreislauf	32
4	Faszientransformation – mehr als nur reine Mechanik und Physik	33
4.1	Der Bewegungsentwurf	34
4.1.1	Dynamische Faszien, bewusste und geschmeidige Bewegung	34
4.1.2	Eine ziehende Bewegung	35
4.2	Faszientraining – ein Lernprozess	35
4.2.1	Kurzer Ausflug in unseren Denkkaparat	37
4.2.2	Die richtige Abfolge des Bewegungsentwurfes	39
4.3	Trainingsfortschritt und Plateaubildung	41
4.3.1	Was ist mentales Training?	41

II	Übungen	
5	Starten Sie ins Shaolin-Faszientraining	45
5.1	Das Experiment	46
5.1.1	Worauf müssen Sie bei den Übungen achten?	48
5.1.2	Zur Sache	51
6	Die erste Bewegung	53
7	Die zweite Bewegung	61
8	Die dritte Bewegung	69
9	Die vierte Bewegung	77
10	Die fünfte Bewegung	83
11	Die sechste Bewegung	97
12	Die siebte Bewegung	103
	Serviceteil	109
	Weiterführende Literatur	110
	Glossar	111
	Stichwortverzeichnis	113

Dynamische Faszien
Entspannt und beweglich mit Übungen der
Shaolin-Großmeister
Egger, R.; Schoberwalter, H.
2017, XI, 114 S., Softcover
ISBN: 978-3-662-49936-8