

## Inhalt

Einleitung .....	4
Anatomischer Überblick.....	5
Die Körperraufrichtung durch die äußeren Myo-Faszienketten.....	6
Die Tiefe Frontal Linie im Detail.....	7
Die Beschreibung der Tiefen Frontal Linie.....	9
Die horizontalen und transversalen Faszienstrukturen im Überblick .....	10
Horizontale und transversale Strukturen im Detail .....	11
Analyse der Körperbalance .....	14
Die Statik der Beine und ihre Auswirkungen auf die horizontalen Faszienstrukturen .....	14
Die angelehnte Sitzposition und ihre Auswirkungen .....	16
Die Bindegewebsschwäche und ihre Auswirkungen .....	18
Wodurch kann eine Schwäche im Bindegewebe entstehen?.....	18
Die häufigsten Symptome einer Bindegewebsschwäche .....	18
Hormone und Bindegewebsschwäche .....	19
Bodilance® Beckenbodentraining.....	20
Übungen für die Aufrichtung von den Füßen ausgehend.....	20
Indirektes Training des Beckenbodens durch Atem- und Stimmübungen.....	21
Rhythmus/ Zwerchfell/ Beckenboden Übungen .....	22
Aktivierung und Stärkung des Bindegewebes.....	24
Mechanische Hilfen.....	25
Fallbeispiele.....	27
Schmerzen im Steißbein und Darmprobleme.....	27
Ein Kind mit schwacher innerer Aufrichtung .....	28
Bindegewebsschwäche durch Hormon Dysbalancen.....	29
Schwaches Bindegewebe durch eine neurologische Erkrankung .....	30
Diagnose Fibromyalgie .....	30
Lungenerkrankung und Atemprobleme aufgrund von Spreizfüßen.....	31
Betroffene kommen zu Wort.....	33
Anhang .....	35
Literatur .....	35
Informationen zum Thema Hormone .....	35
Fortbildungsmöglichkeiten.....	35
Kontakt .....	35
Index .....	36

### Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole:



Fallbeispiele •



Übungen



Informationen