

Inhalt

| | |
|---|----|
| VORWORT | 6 |
| Wie die Bodilance-Methode entstand | 8 |
| EINFÜHRUNG..... | 10 |
| Unser faszinierendes System | 10 |
| Entwicklung als Kleinkind..... | 13 |
| Fasziengewebe..... | 15 |
| ANALYSE | 17 |
| Analyse von Dysbalancen im körperaufrichtenden System | 17 |
| Dysbalancen durch unsere Sinnesorgane | 22 |
| Über- oder Unterspannung im tiefen körperaufrichtenden System | 24 |
| Angstverspannungen..... | 26 |
| Problemanalyse Körper und Psyche..... | 29 |
| Vererbte oder erworbene Funktionsstörungen | 31 |
| ANATOMIE | 33 |
| Beschreibung der Funktionslinien allgemein | 33 |
| Die Oberflächliche Rückenlinie – ORL..... | 36 |
| Die Oberflächliche Frontallinie – OFL..... | 40 |
| Die Tiefe Frontallinie – TFL..... | 44 |
| Die Laterallinie – LL | 50 |
| Die Spirallinie – SPL | 55 |
| Erläuterungen zum Lesen der Funktionslinien..... | 60 |
| Die Oberflächliche Frontale Armlinie – OFAL | 63 |
| Die Oberflächliche Rückwärtige Armlinie – ORAL..... | 65 |
| Die Tiefe Frontale Armlinie – TFAL..... | 67 |
| Die Tiefe Rückwärtige Armlinie – TRAL | 69 |
| Verhältnis der Funktionslinien zueinander..... | 71 |
| Verhältnis der Armlinien zueinander | 73 |
| STATIK UND FUNKTION..... | 76 |
| Die Statik der Beine und ihre Auswirkungen..... | 76 |
| Funktionen der Füße | 78 |
| Funktionen der Arme und Hände..... | 83 |
| Atmung und Körperbalance | 84 |
| Wie beeinflusst das Sprechen die Körperbalance?..... | 87 |
| Faszienschichten..... | 88 |
| Faszien-Funktionszüge von vorne gesehen | 90 |
| Faszien-Funktionszüge von hinten gesehen | 91 |

| | |
|--|-----|
| SCHULUNG | 92 |
| Manuelle Behandlung der Faszien | 92 |
| Wie gebe ich Impulse?..... | 93 |
| Impulse am Nacken, Kopf und oberen Brustbereich..... | 97 |
| Impulse an den Händen und Armen und im Schultergürtelbereich | 99 |
| Impulse am Rücken und Becken..... | 101 |
| Impulse an den Füßen und Beinen | 102 |
| Symptomspezifische Impulse | 106 |
| Verbale Impulse..... | 110 |
| Arbeit im Liegen..... | 112 |
| Die Arbeit mit älteren Klienten..... | 115 |
| Die Arbeit mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen..... | 118 |
| BEWEGUNGSSCHULUNG | 120 |
| Willentliche oder impulsgesteuerte Bewegung | 120 |
| Bewegungsanalyse..... | 122 |
| Aktive und passive Bewegung der Gelenke..... | 126 |
| Bewegungsrekonstruktion..... | 128 |
| KORREKTUR WÄHREND BESTIMMTER BEWEGUNGEN | 132 |
| Gehen, Laufen und Treppensteigen | 132 |
| Halten und Tragen | 138 |
| Sitzen..... | 143 |
| Diverse Tätigkeiten..... | 144 |
| ANHANG | 147 |
| LITERATURVERZEICHNIS..... | 152 |
| INDEX | 153 |

Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole:

 Fallbeispiele •

 Übungen

 Informationen