

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