

# Simone Huss

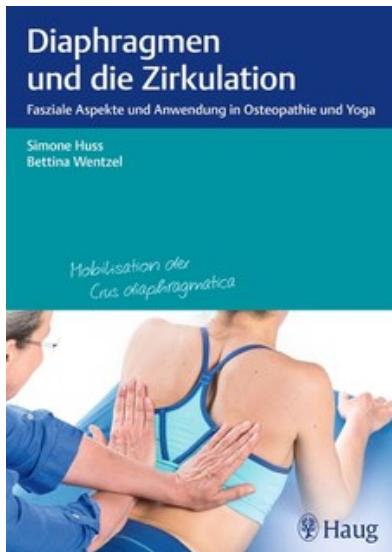
## Diaphragmen und die Zirkulation

Extrait du livre

[Diaphragmen und die Zirkulation](#)

de [Simone Huss](#)

Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.editions-narayana.fr/b19874>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Geleitwort . . . . .</b>	5
<b>Vorwort . . . . .</b>	7
<b>1 Einleitung . . . . .</b>	11
<b>2 Befundungskonzepte . . . . .</b>	22
<b>2.1 Beurteilung im Stand . . . . .</b>	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 Listenings“ 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
<b>3 Diaphragmen . . . . .</b>	34
<b>3.1 Einleitung . . . . .</b>	35
<b>3.2 Acht Diaphragmen und ihre Behandlung nach W.G. Sutherland . . . . .</b>	36
3.2.1 Plantarfazie . . . . .	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
<b>4 Zwerchfell . . . . .</b>	40
<b>4.1 Anatomie und Funktion . . . . .</b>	41
<b>4.2 Funktionelle Zusammenhänge . . . . .</b>	42
<b>4.3 Praxis . . . . .</b>	45
4.3.1 Globale Behandlungstechniken . . . . .	46
4.3.2 Spezifische Behandlungstechniken . . . . .	46
4.3.3 Eigenübungen . . . . .	57

<b>5</b>	<b>Mundboden und obere Kopfgelenke . . . . .</b>	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
<b>6</b>	<b>Obere Thoraxapertur . . . . .</b>	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
<b>7</b>	<b>Beckenboden . . . . .</b>	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
<b>8</b>	<b>Yoga: Integration von westlichen und östlichen Ansätzen der Körperarbeit . . . . .</b>	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

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

## Anhang

<b>10</b>	<b>Glossar . . . . .</b>	174
<b>11</b>	<b>Abkürzungsverzeichnis . . . . .</b>	176
<b>12</b>	<b>Abbildungsnachweis . . . . .</b>	177
<b>13</b>	<b>Literatur . . . . .</b>	178
	<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>	180

# Diaphragmen und die Zirkulation

Fasziale Aspekte und Anwendung in Osteopathie und Yoga

Simone Huss  
Bettina Wentzel

Mobilisation der  
Crux diaphragmatica



Simone Huss

## Diaphragmen und die Zirkulation

Fasziale Aspekte und Anwendung in  
Osteopathie und Yoga

192 pages, broché  
publication 2015



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)