

Simone Huss

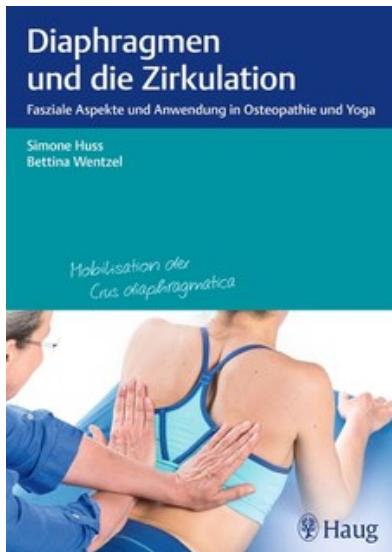
Diaphragmen und die Zirkulation

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

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



Sachverzeichnis

A

- Anguli costae, Wirbelsäulenpumpe 108
- anteriore Körperwände, abdominale Dehnung 46
- Armzug, faszialer 30
- Aufwärmten, Yoga 140
- Ausatmung, Mobilisation der 50
- Azygos-System 107

B

- Balanced Ligamentous Tension (BLT)
 - 1. Rippe 98
 - Lift der vorderen Halsfaszie 99
 - Manubrium-Lift 100
 - obere und mittlere Rippen 100
 - zervikothorakaler Übergang 99
- Bandha 135
- Becken, kleines, Grand Manœuvre 118
- Becken, kleines, Tonusregulierung
 - horizontal 121
 - longitudinal 121
- Beckenboden 110, 135
 - -Lift, BLT 128
 - Behandlungstechniken 118
 - Eigenübungen 129
- Befundungskonzepte 22
 - Beurteilung im Stand 22
- Befundungsschema 1 25
- Befundungsschema 2 27
- Behandlungstechniken
 - obere Kopfgelenke 76
 - Beckenboden 118
 - Mundboden 76
 - obere Thoraxapertur 96
 - Zwerchfell 46
- Beinzug, faszialer 31
- Berghaltung 148
- Bewegungssequenz
 - Achtsamkeit, Fluss, Kreativität, Leichtigkeit 154
 - Klarheit, Struktur, Stabilität, Kraft 143
 - zum Ankommen und Aufwärmen 137

Blockierungseffekt, nozizeptiver somatomotorischer 23

- BLT
 - Lift des Beckenbodens 128
 - Sakrum-Lift 128
- BLT-Technik, lumbosakraler Übergang 127
- Body-Mind-Centering 131

C

- Crura diaphragmatica, Tonussenkung 53
- Crus diaphragmaticum
 - Mobilisation im Sitz 54
 - Mobilisation in Bauchlage 53
 - myofaszialer Release 54
 - Spannungsausgleich 53
- CV 4 86

D

- Dehnen
 - Hüftgelenke 59
 - Nase 59
 - spontanes 58
- Dekontraktion, M. piriformis zur Tonusregulation 124
- Dekoptationstechnik, Os pubis 124
- Diaphragma
 - abdominale 38
 - Balanced Ligamentous Tension (BLT) 56
 - Befundung 32
 - diagonale Dehnung 51
 - Fazilitation 49
 - globale Mobilisation 49
 - hochstehendes, Mobilisation 51
 - Spannungsausgleich 50
 - tiefstehendes, Mobilisation 50
 - cervicothoracale 38
 - genu 37
 - pelvis 37, 111
 - sellae 39
 - urogenitale 111
- Diaphragmen 34

– Behandlung nach W.G. Sutherland 36

- horizontale Strukturen als Brücken und Böden 135
- Yoga 134
- Dichtetest 30
- Dreibeiniger Hund 161
- Dura-Zug
 - ausgehend vom Os occipitale 85
 - ausgehend vom Sakrum 86
- Dysfunktion, primäre 24

E

- Eigenübungen
 - Autotransfusion 129
 - Beckenboden 129
 - Dehnen der Hüftgelenke 59
 - Dehnen der Nase 59
 - Fußmassage 59
 - Klopfen 58
 - Körperreise im Sitz 57
 - Mundboden, obere Kopfgelenke 87
 - obere Thoraxapertur 108
 - spontanes Dehnen 58
 - Übung 1 nach Fulford 60
 - Übung 2 nach Fulford 60
 - Übung 3 nach Fulford 61
 - Übung 4 nach Fulford 62
 - Übung 5 nach Fulford 62
 - Warmer Bauch 129
 - Zwerchfell 57

F

- Fascia
 - renalis, Dehnung 55
 - thoracolumbalis, myofasziale Release-Technik 127
- faszialer Armzug 30
- faszialer Beinzug 31
- Faszie von Delbet, Tonusregulierung 123
- Faszien 35
- Fasziensystem
 - als Flüssigkeitssystem 157

- Energie-, Speicher- und Kommunikationssystem 162
 - Faszienzugbahnen 146
 - Fließende pulsierende Vorbeuge 159
 - Flüssigkeitssystem 155
 - Foramen
 - magnum, Öffnen 82
 - obturatorium, Tonusregulierung 120
 - Fossa ischioanale, Tonusregulierung 120
 - Fulford
 - Übung 1 60
 - Übung 2 60
 - Übung 3 61
 - Übung 4 62
 - Übung 5 62
 - Fußmassage 59
- G**
- Ganglien, vegetative 68
 - Ganglion
 - cervicale
 - inferius 68
 - medium 68
 - superius 68
 - ciliare 68
 - oticum 69
 - pterygopalatinum 68
 - submandibulare 69
 - Gelenkaktivierung, Yoga 139
 - Gelenksymmetrie, Yoga 139
 - Gestreckter Berg 148
 - Glutealmuskulatur, Tonusregulation 125
 - Grand Mancéuvre, kleines Becken, Entlastung und Mobilisation der Gewebe 118
- H**
- Halbe Vorbeuge 149
 - Halsfaszie
 - myofaziale Release-Technik 96
 - topografische Verhältnisse 89
 - ventrale, laterale, dorsale Anteile 97
 - vordere, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 99
 - Herabschauender Hund 152
 - Herzinfarkt 24
- Hüft- und Herzflow 160
 - Hyoid 67
- I**
- Iliosakralgelenke, Mobilisation 126
 - Inhibitionstest 23
- K**
- Kehlraum 135
 - Klavikula, Mobilisation 105
 - kleines Becken
 - Grand Mancéuvre 118
 - Tonusregulierung
 - horizontal 121
 - longitudinal 121
 - Klopfen 58
 - Knochensystem, Yoga 143
 - Kobra 151
 - Kobra-Puls 160
 - Kopfgelenke, obere 64
 - Behandlungstechniken 76
 - Eigenübungen 87
 - Körperreise im Sitz 57
 - Körpersymmetrien, Yoga 134
 - Körpersysteme 131
 - Krokodilsdrehung im Liegen 167
 - Kundalini-Übung 166
 - kurze Nackenmuskeln, Dekontraktion 78
- L**
- Lamina praetrahialis fasciae, Tonusregulierung 102
 - Lamina von Delbet 114
 - laterale Körperwände, Dehnung 46
 - Leitungsbahnen
 - arterielle, venöse, lymphatische, vegetative, nervale, Tonusregulierung 119
 - obere Thoraxapertur 91
 - Lig. costoclaviculare, Tonusregulierung 101
 - Lig. pubovesicale, Mobilisation 123
 - Lig. sacrospinale, Mobilisation 122
 - Lig. sacrotuberale, Mobilisation 122
- Ligg. interossea, Mobilisation 122
 - Ligg. uterosacralia, Tonusregulierung 123
 - lumbosakraler Übergang, BLT-Technik 127
- M**
- M. digastricus, Mobilisation 79
 - M. geniohyoideus, Mobilisation 80
 - M. iliopsoas, Dehnung der Faszie des 52
 - M. levator scapulae, Mobilisation 82
 - M. masseter, Entspannung 79
 - M. occipitofrontalis, Mobilisation 78
 - M. omohyoideus, Tonusregulierung 102
 - M. piriformis, Dekontraktion zur Tonusregulation 124
 - M. pterygoideus lateralis, Tonusregulierung 81
 - M. pterygoideus medialis, Tonusregulierung 81
 - M. quadratus lumborum, Dehnung 52
 - M. serratus anterior, Tonusregulierung 104
 - M. serratus posterior inferior, Tonusregulierung 103
 - M. serratus posterior superior, Tonusregulierung 103
 - M. sternocleidomastoideus
 - Mobilisation 82
 - Tonusregulierung 101
 - M. subclavius, Tonusregulierung 101
 - M. temporalis, Entspannung 79
 - M. transversus thoracis, Tonusregulierung nach Barral 102
 - M. trapezius
 - Mobilisation 82
 - Tonusregulierung 101
 - Mandibula 66
 - globale Entspannung 84
 - intraossär 84
 - Manubrium-Lift, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 100
 - Mediastinum 90
 - Mobilisation nach Barral 106

- M**
- Meditation
 - sitzende 170
 - zur Integration der Systeme 169
 - Meridian Theory 163
 - Mm. scaleni
 - Mobilisation 82
 - Tonusregulierung 100
 - Mobilisation
 - Iliosakralgelenke 126
 - Lig. pubovesicale 123
 - Lig. sacrospinale 122
 - Ligg. interossea 122
 - Mundboden 64
 - Behandlungstechniken 76
 - Eigenübungen 87
 - Muskelketten 147
 - Muskulatur, Yoga 145
- N**
- Nervensystem 164
 - nozizeptiver somatomotorischer Blockierungseffekt 23
- O**
- OAA, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 77
 - obere Thoraxapertur 88
 - Eigenübungen 108
 - Okziput 65
 - Okziput Atlas Axis 39
 - Region 69
 - Organsystem 154
 - Os coccygis, Mobilisation 122
 - Os hyoideum, Mobilisation 87
 - Os occipitale 83
 - Os pubis, Dekoptationstechnik 124
 - Os temporale 65
 - Mobilisation
 - anteriore und posteriore Rotation 83
 - Außenrotation und Innenrotation 83
 - Oszillationen auf dem Sakrum, Tonusregulierung 119
- P**
- Perikard 91
 - Planke 150
- Pleura** 90
- Pleurakuppel, Tonusregulation der Ligamente der** 98
- Plexus**
 - präaortaler 106
 - pterygoideus, Drainage 84
 - venöser, Mobilisation 123

posteriore Körperwände, lumbale Dehnung 47

präaortaler Plexus 106

primäre Dysfunktion 24

Processus transversi, Wirbelsäulenpumpe 107

Pulsierende Berghaltung 159

R

 - Raphe mylohyoidea, Mobilisation** 80
 - Recessus costodiaphragmatici, Öffnen** 49
 - Release-Technik, myofasziale, Fascia thoracolumbalis** 127
 - Retrorperitonealraum, Entstauung** 55
 - Rippe**
 - 1., Balanced Ligamentous Tension (BLT) 98
 - 12., Balanced Ligamentous Tension (BLT) 56
 - Rippen, obere und mittlere, Balanced Ligamentous Tension (BLT)** 100

S

 - Sakrum**
 - -Lift, BLT 128
 - Eigenkorrektur auf membranöser und ligamentärer Ebene 126
 - Savasana** 168
 - Schmetterling** 166
 - Schulterbrücke** 168
 - Schultergürtel, globale Entspannung der ligamentären Strukturen** 104
 - Schüttelmeditation** 165
 - Sitzende Meditation** 170
 - Sitzende Vorbeuge** 167
 - Spiderwoman Flow** 161
 - Sprinter** 150, 152
 - mit Drehung 162

Stehende gegrätschte Vorbeuge 161

Stellung des Kindes 166

Sternum, Mobilisation 105

Sutura occipitomastoidea, Öffnen 82

Symbol der Unendlichkeit 161

T

 - Temporomandibulargelenk** 67
 - globale Entspannung der ligamentären Strukturen 84
 - Tentorium cerebelli** 39
 - Entspannung, globale Technik 85
 - thorakolumbaler Übergang, Balanced Ligamentous Tension (BLT)** 57
 - Thoraxapertur, obere** 88
 - Behandlungstechniken 96
 - Leitungsbahnen 91
 - Thoraxbewegung**
 - kostale
 - Fazilitation nach anterior 47
 - Fazilitation nach lateral 48
 - Fazilitation nach posterior 48
 - sternale, Fazilitation nach anterior 47
 - Thymusdrüse, Aktivierung** der 107
 - Tiefe Beindehnung** 160
 - Tonusregulation**
 - globale, Unterbauch 119
 - Glutealmuskulatur 125
 - Tonusregulierung**
 - arterielle, venöse, lymphatische, vegetative, nervale Leitungsbahnen 119
 - Faszie von Delbet 123
 - Foramen obturatorium 120
 - Fossa ischioanale 120
 - kleines Becken
 - horizontal 121
 - longitudinal 121
 - Tractus iliotibialis 23

U

 - Unterbauch, globale Tonusregulation** 119

V

- Venenwinkel, Aktivierung der Zirkulation im 105
venöser Plexus, Mobilisation 123
Vorbeuge 149, 153

W

- Wirbelsäulenpumpe
– Anguli costae 108
– Processus transversi 107

Y

- Yin-Yoga 162
Yoga 130
– Ankommen im Hier und Jetzt 137
– Aufwärmnen 140
– Bewegungssequenz für Achtsamkeit, Fluss, Kreativität, Leichtigkeit 154
– Bewegungssequenz für Klarheit, Struktur, Stabilität und Kraft 143
– Bewegungssequenz zum Ankommen und Aufwärmnen 137

- Gelenksymmetrie und Gelenkaktivierung 139
– Übungen

- Berghaltung 148
- Breath of Joy 141
- Dreibeiniger Hund 161
- Dynamische Katze 142
- Fließende pulsierende Vorbeuge 159
- Flow 161
- Gestreckter Berg 148
- Halbe Vorbeuge 149
- Herabschauender Hund 152
- Hüft- und Herzflow 160
- Kobra 151
- Kobra-Puls 160
- Krokodilsdrehung im Liegen 167
- Kuh, Katze 141
- Kundalini-Übung 166
- Planke 150
- Pulsierende Berghaltung 159
- Savasana 168
- Schmetterling 166
- Schulterbrücke 168
- Schüttelmeditation 165
- Seestern 139
- Sitzende Vorbeuge 167
- Sprinter 150, 152

- Sprinter mit Drehung 162
- Stehende gegrätschte Vorbeuge 161
- Stellung des Kindes 140, 166
- Sufi-Kreise 143
- Symbol der Unendlichkeit 161
- Tiefe Beindehnung 160
- Vorbeuge 149, 153
- Verbindung von Atem und Bewegung 138

Z

- Zellsystem 169
zervikothorakaler Übergang, Balanced Ligamentous Tension (BLT) 99
Zink-Pattern 31
Zwerchfell 40, 135
– Anatomie und Funktion 41
– Eigenübungen 57
– funktionelle Zusammenhänge 42
– globale Behandlungstechniken 46
– spezifische Behandlungstechniken 46

Diaphragmen und die Zirkulation

Fasziale Aspekte und Anwendung in Osteopathie und Yoga

Simone Huss
Bettina Wentzel

Mobilisation der
Crux diaphragmatica



Haug

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