

# Simone Huss

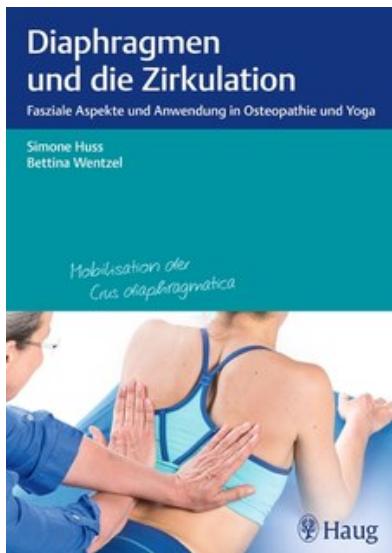
## Diaphragmen und die Zirkulation

### Leseprobe

[Diaphragmen und die Zirkulation](#)

von [Simone Huss](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b19874>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 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  
Crus diaphragmatica



Simone Huss

## Diaphragmen und die Zirkulation

Fasziale Aspekte und Anwendung in  
Osteopathie und Yoga

192 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)