

# Serviceeteil

Weiterführende Literatur – 110

Glossar – 111

Stichwortverzeichnis – 113



A

B

C

## Weiterführende Literatur

---

- Bergsmann, Otto, R. Bergsmann (1998), Chronische Belastungen: Unspezifische Basis Klinischer Syndrome, Facultas Verlag, Wien
- Berg van den, Frans (2010), Angewandte Physiologie: Band 1: Das Bindegewebe des Bewegungsapparates verstehen und beeinflussen (Physiofachbuch), Thieme Verlag KG, Stuttgart
- Ding, Ding (2014), Die 5 Geheimnisse des Shaolin: Von innerer Ruhe zu äußerer Stärke, Kailash Verlag, München
- Egger, Robert (2015), Die Shaolin-Formel (inkl. DVD): Mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude – das Trainingsprogramm für die Faszien. Lotos, München
- Egger, Robert et al. (2006), Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong: Die Übungen der Mönche für Stressabbau und Leistungssteigerung, Springer-Verlag, Wien
- Gallwey, W. Timothy (2012), Tennis – Das innere Spiel: Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung, Wilhelm Goldmann Verlag, München
- Guimberteau, Armstrong (2016), Faszien: Architektur des menschlichen Fasziengewebes. KVM – Der Medizinverlag, Berlin
- Heine, Hartmut, Hrsg. (2014), Das System der Grundregulation: Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin, Alfred Pischinger, 12. Auflage, Verlag: Karl F. Haug, Stuttgart
- Heine, Hartmut (2014), Lehrbuch der biologischen Medizin: Grundregulation und Extrazelluläre Matrix, 4. Auflage, Verlag: Karl F. Haug, Stuttgart
- Kress, Sabine, Felix Kurz (2012), Die Shaolin-Mönche, Edition Braus
- Myers, W. Thomas (2015), Anatomy Trains: Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapeuten, 3. Auflage, Urban & Fischer Verlag, München
- Schleip, Robert, Johanna Bayer (2014), Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport, Rova-Verlag, München
- Schleip, Robert et al. (2012), Fascia: The Tensional Network of the Human Body: The Science and Clinical Applications in Manual and Movement Therapy, Elsevier Ltd.
- Schleip, R (2015) Faszien-Fitness, 5. Auflage, Riva Verlag, München

# Glossar

---

**Affekthandlungen** Von Emotionen geleitete reaktive Handlungen

**Akupunkturpunkte** Lebensenergie Qi fließt bevorzugt im Blut und in Meridianen durch den Körper. Auf diesen Meridianen befinden sich ausgewählte Punkte, sogenannte Akupunkturpunkte. Werden diese nach den Konzepten der traditionellen chinesischen Medizin mit Nadeln gestochen, kann auf den Körper steuernder Einfluss genommen werden. Viele der Akupunkturpunkte liegen in Faszienvernetzungsgebieten.

**AL Armlinie** Vier verschiedene Faszienlinien, welche vom Brustbein und der Wirbelsäule ausgehend zum Daumen, dem kleinen Finger, der Handfläche und dem Handrücken verlaufen. Die Anordnung teilt sich in je eine tiefe und eine oberflächliche Linie auf der Vorder- und Rückseite der Arme auf.

**Aminosäuren** Grundbausteine der Proteine

**Diaphragmen** Membranartige Strukturen

**Dysmetabolie** Stoffwechselstörungen im Grundsystem

**Elastin** Protein, das für die Dehnbarkeit von Organen sorgt

**Elektrolyte** Ionenhaltige Flüssigkeiten

**Fibroblasten** Bindegewebszellen

**Fibrose** Krankhafte Vermehrung des Bindegewebes

**Frozen Shoulder** Schmerzbedingte Unbeweglichkeit des Schultergelenks

**Gelosen** Knotige, tastbare Veränderungen in Haut und Muskeln, welche Aufschlüsse über Organstörungen geben können.

**Glykoproteine** Zucker-Eiweiß-Verbindungen

**Hernierter Triggerpunkt** Punktförmige Schmerzen, oft in der Schulter und im Nacken

**Hyaluronsäure** Zuckermolekül, beeinflusst den Wasserhaushalt

**Hyperlordose** Hohlkreuz

**Interstitielle Rezeptoren** Rezeptortyp, spezialisiert auf das vegetative Nervensystem; diese Rezeptoren melden uns Druck, Schmerz und Temperaturunterschiede

**LL Laterallinie** Die Laterallinien sind Faszienverbindungen, welche beide Außenseiten des Körpers umfassen. Ausgehend vom Fuß führen sie entlang der Außenseite des Unter- und Oberschenkels hinauf über die Seitenlinie des Oberkörpers unter den Schultern hindurch bis zum Schädel

**Matrix** Grundsystem der Zellen

**Mechanorezeptoren** Sinneszellen, die mechanische Kräfte in eine Nervenerregung umwandeln

**Meridian-System** Ein System von energetischen Leitbahnen, in denen die Lebensenergie Qi fließen kann. Auf diesen Leitbahnen liegen vieler der bekannten Akupunkturpunkte.

**Motoneuronen** Funktionstyp der Neurone; bilden Synapsen mit Muskelzellen, übermitteln Informationen aus dem Zentralnervensystem und wandeln sie in Bewegung um

**Myofaszien** Feine Häute, die als Bindegewebschüllen unsere Muskeln, jedes Organ und jede Bandstruktur umschließen

**Myofibroblasten** Körpereigene Bindegewebszellen

**Neocortex** Multisensorischer und motorischer Teil der Großhirnrinde

**OFL Oberflächliche Frontallinie** Erstreckt sich vom Kopf bis zum Becken und vom Becken zur Vorderseite der Füße.

**ORL Oberflächliche Rückenlinie** Entlang der Wirbelsäule und der hinteren Ober- und Unterschenkel schützt und verbindet die Oberflächliche Rückenlinie (ORL) Teile des rückwärtigen Körpers.

**Pacini-Körperchen** sind Berührungsrezeptoren im Fettgewebe der Haut von Säugetieren.

**Polysaccharide** Mehrfachzucker

**Propriozeption** Wahrnehmung von Körperbewegung und Körperlage

**Proteoglykane** Sind großmolekulare Substanzen, welche überwiegend aus Kohlenhydraten und einem kleine Bestandteil aus Eiweiß aufgebaut sind. Aufgrund ihrer hohen Wasserbindungskapazität sind sie oft Gleitmittel in Gelenken und bilden eine der Grundsubstanzen von Knorpeln, Gelenken und der Extrazellulärmatrix.

**Rezeptoren** Spezialisiertes Protein in der Zellmembran von Zellen, die Botenstoffe binden und intrazelluläre Reaktionen auslösen

**Ruffini-Körperchen** sind langsam reagierende Dehnungsrezeptoren in den tieferen Schichten der Haut und in den Gelenkscapseln. Sie registrieren die Stellung der Gelenke und ihre Bewegungsgeschwindigkeit.

**Schleim** ist eine übergeordnete Zusammenfassung von stofflichen Rückständen und hängt meistens mit der Ernährung zusammen. Es sind vielfältige Formen von Schleim und auch vielfältige Depotmöglichkeiten von Schleim im Körper vorhanden.

**Tensegrity-Modell** Das Tensegrity Modell stellt eine neuere Sichtweise der Mechanik des menschlichen Körpers dar. Tensegrity ist ein zusammengesetztes Wort aus den beiden englischen Wörtern »tension« (Spannung) und »integrity« (Ganzheit). Die Verknüpfung wird Buckminster Fuller und Kenneth Snelson zugerechnet. Eine der Stärken einer Tensegrity Struktur ist, dass sie großen Volumenzuwachs bei nur geringen Gewichtszuwachs ermöglicht und große Innenräume schaffen kann....

**TFL Tiefe Frontal Linie** Stellt eine dreidimensionale myofasziale Verbindung im Körper dar. Sie hat eine wesentliche Aufgabe in der Funktionalität des Körpers

**Thixotropie-Effekt** Ein solcher Effekt tritt ein, wenn eine Faszie wieder weich und elastisch wird, wenn man sie in die Länge zieht.

**Zerviko-okzipitaler Übergang** Übergang von der Halswirbelsäule zur Schädelbasis-Halswirbelsäule

## Stichwortverzeichnis

### A

Achtsamkeit 46  
 Affekthandlungen 38  
 Akupunkturpunkte 21  
 AL Armlinie 56, 70, 91, 99, 104  
 Aminosäuren 7  
 Armlinie 56  
 Atemenergie 26  
 Atem-Qi 20  
 Atmung 46  
 Aufmerksamkeit 46

### B

Bai Hui 55, 63, 70, 78, 104  
 Bao 18  
 Bewegungsentwurf 34, 56, 68, 76,  
 104  
 »Bewegungs«-Rezeptoren 9  
 Bitterstoffe 30  
 Blockaden 49, 101

### C

Chan 47  
 Cortisol 38

### D

Diaphragmen 16  
 Drei Schätze 18  
 Dynamische Faszien 25  
 Dysbalance 19  
 Dysmetabolie 7

### E

Eiweiß-Verbindungen 11  
 Elastin 5  
 Elektrolyte 7  
 Energiegewinn 26  
 Energiequellen 26  
 Ernährung 25  
 Extrazelluläre Matrix 5

### F

Faszienband 13  
 Faszienketten 15  
 Fasziennetzwerk 4, 7, 9, 15  
 Faszientraining 6, 18, 34  
 Faszientransformation 34, 54, 56, 65,  
 70, 75, 80, 84, 100, 106  
 Faszientransformationstraining 68  
 Fehlhaltung 100  
 Fibrose 11  
 Frozen Shoulder 13  
 Funktionskreislauf 27

### G

Gelosen 11  
 Glykoproteine 7

### H

Hüftbewegungen 85  
 Hyaluronsäure 7

### I

Ideallinie 39  
 Interstitielle Rezeptoren 10

### J

Jing 18, 21, 56, 76, 82

### K

Kollagenfasern 5  
 Körpermitte 106

### L

Lebensfreude 26  
 LL Laterallinie 70, 78, 104  
 Lymphwasser 56

### M

Matrix 5  
 Mechanorezeptoren 9  
 Meridian-System 21  
 Motoneuronen 10  
 Myofaszien 4  
 Myofibroblasten 4

### N

Nahrungsenergie 26  
 Nahrungs-Qi 21

### P

Pacini-Körperchen 10  
 Plantarfaszie 62, 84  
 Plateaubildung 41  
 Plateauphase 49  
 Polysaccharide 7  
 Propriozeption 10  
 Proteoglykane 11

### O

OFL Oberflächliche Frontallinie 70, 87  
 ORL Oberflächliche Rückenlinie 65,  
 70, 78, 84

### Q

Qi 18, 19, 46  
 Qi Gong 21

### R

Rezeptoren 10  
 Ruffini-Körperchen 10  
 Runner's High 37

### S

San 18  
 San Bao 18  
 Säure-Basen-Regulation 6  
 Schleim 21, 25

Schmerzgrenze 49  
Schwerpunkt 51  
Shaolin-Faszientraining 45  
Shaolin Yi Jin Jing 35  
Shen 18, 22, 26

## T

Tensegrity-Modell 15, 87  
TFL Tiefe Frontal Linie 70, 78, 85, 104  
Thixotropie 34  
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)  
21

## V

Vitamin C 31

## W

Wasser 30

## Z

Zerviko-okzipitaler Übergang 16  
Zink 31