

# Inhaltsverzeichnis

---

	<b>Vorworte zur 3. Auflage</b> . . . . .	5
	<b>Danksagung Bild und Ton</b> . . . . .	8
<b>1</b>	<b>Einführung</b> . . . . .	13
1.1	3D-Massage – Veränderungen inbegriffen . . . . .	13
1.2	Körperbewusstsein: Körper – Bewusst – Sein . . . . .	13
1.3	Spiraldynamik – 3D-Anatomie der Bewegung . . . . .	14
1.4	Die Reise beginnt . . . . .	14
<b>2</b>	<b>Massageprinzipien</b> . . . . .	16
2.1	<b>Empathie</b> . . . . .	16
2.1.1	Behandlung und Begegnung . . . . .	16
2.2	<b>Kommunikation</b> . . . . .	16
2.2.1	Reden ist Silber.... . . . .	16
2.2.2	Das Gespräch mit dem Partner vor der Massage . . . . .	16
2.2.3	Kommunikation während der Massage . . . . .	16
2.2.4	Das Feedback nach der Massage. . . . .	16
2.3	<b>Setup</b> . . . . .	17
2.3.1	Raum, Dresscode und Hilfsmittel . . . . .	17
2.4	<b>Ablauf</b> . . . . .	17
2.4.1	Schwerpunkte . . . . .	17
2.4.2	Körperarbeit in vier Akten. . . . .	17
2.4.3	Stretchmassage . . . . .	17
2.4.4	Aktivmassage . . . . .	17
2.4.5	Integration . . . . .	17
2.4.6	Relaxmassage. . . . .	17
2.4.7	Hinweis zu den Fotos . . . . .	17
<b>3</b>	<b>Stretchmassage</b> . . . . .	18
3.1	<b>Gelenkmobilität und Muskelelastizität.</b> . . . . .	18
3.2	<b>Stretchmassage Fuß</b> . . . . .	20
3.2.1	Film 1 Fußwelle . . . . .	20
3.2.2	Film 2 Fußgewölbe. . . . .	22
3.2.3	Film 3 Fußspirale . . . . .	24
3.2.4	Film 4 Knöchelachter . . . . .	26
3.3	<b>Stretchmassage Bein</b> . . . . .	28
3.3.1	Film 5 Knieachter. . . . .	28
3.3.2	Film 6 Hüftachter . . . . .	30
3.3.3	Film 7 Beinspirale. . . . .	32
3.3.4	Film 8 Beinstretch . . . . .	34

<b>3.4</b>	<b>Stretchmassage Arm – Hand</b> . . . . .	36
3.4.1	Film 9 Armstretch . . . . .	36
3.4.2	Film 10 Handachter . . . . .	38
3.4.3	Film 11 Handgewölbe . . . . .	40
3.4.4	Film 12 Handwelle . . . . .	42
<b>4</b>	<b>Aktivmassage</b> . . . . .	44
<b>4.1</b>	<b>Tiefenwirkung dank Führungswiderstand</b> . . . . .	44
<b>4.2</b>	<b>Aktivmassage Achter</b> . . . . .	46
4.2.1	Film 13 Beckenachter . . . . .	46
4.2.2	Film 14 Hüftachter . . . . .	48
4.2.3	Film 15 Schulterachter . . . . .	50
4.2.4	Film 16 Rippenachter . . . . .	52
<b>4.3</b>	<b>Aktivmassage 3D-Öffner</b> . . . . .	54
4.3.1	Film 17 Lendenöffner . . . . .	54
4.3.2	Film 18 Leistenöffner . . . . .	56
4.3.3	Film 19 Schulteröffner . . . . .	58
4.3.4	Film 20 Nackenöffner . . . . .	60
<b>4.4</b>	<b>Aktivmassage 3D-Atmung</b> . . . . .	62
4.4.1	Film 21 Doppelachter . . . . .	62
4.4.2	Film 22 3D-Öffnen . . . . .	64
4.4.3	Film 23 3D-Schließen . . . . .	66
4.4.4	Film 24 3D-Atmung . . . . .	68
<b>4.5</b>	<b>Aktivmassage Verlängerung</b> . . . . .	70
4.5.1	Film 25 Bein-Elongation . . . . .	70
4.5.2	Film 26 WS-Elongation . . . . .	72
4.5.3	Film 27 Schulter-Elargation . . . . .	74
4.5.4	Film 28 Arm-Elongation . . . . .	76
<b>5</b>	<b>Integration</b> . . . . .	78
<b>5.1</b>	<b>Das Ziel ist die Einheit</b> . . . . .	78
<b>5.2</b>	<b>Dissoziation und Integration</b> . . . . .	79
5.2.1	Vor Beginn der Massage . . . . .	79
5.2.2	Dissoziation . . . . .	79
5.2.3	Integration . . . . .	79
5.2.4	1. Schritt . . . . .	79
5.2.5	2. Schritt . . . . .	79
5.2.6	Wichtig . . . . .	79
5.2.7	Nach erfolgter Integration . . . . .	79
<b>5.3</b>	<b>Integration Wirbelsäule</b> . . . . .	80
5.3.1	Film 29 Beckenaufrichtung . . . . .	80
5.3.2	Film 30 Beckenachter . . . . .	82
5.3.3	Film 31 Kopfaufrichtung . . . . .	84
5.3.4	Film 32 Kopfachter . . . . .	86
<b>5.4</b>	<b>Integration Kopfmassage</b> . . . . .	88
5.4.1	Film 33 Kopfhautmassage . . . . .	88
5.4.2	Film 34 Gesichtsmassage . . . . .	90
5.4.3	Film 35 Mundbodenmassage . . . . .	92
5.4.4	Film 36 Ohrmassage . . . . .	94

<b>5.5</b>	<b>Integration Kiefer</b> . . . . .	96
5.5.1	Film 37 Kiefermassage. . . . .	96
5.5.2	Film 38 Kieferstretch. . . . .	98
5.5.3	Film 39 Kieferachter . . . . .	100
5.5.4	Film 40 Kieferwelle. . . . .	102
<b>6</b>	<b>Relaxmassage</b> . . . . .	104
<b>6.1</b>	<b>Vertiefung durch Entspannung</b> . . . . .	104
<b>6.2</b>	<b>Relaxmassage Release</b> . . . . .	106
6.2.1	Film 41 LS-Release . . . . .	106
6.2.2	Film 42 Q-Release . . . . .	108
6.2.3	Film 43 WS-Release . . . . .	110
6.2.4	Film 44 ISG-Release . . . . .	112
<b>6.3</b>	<b>Relaxmassage Massage</b> . . . . .	114
6.3.1	Film 45 Roll-Technik . . . . .	114
6.3.2	Film 46 Knet-Technik . . . . .	116
6.3.3	Film 47 Druck-Technik. . . . .	118
6.3.4	Film 48 Gleit-Technik . . . . .	120
<b>6.4</b>	<b>Relaxmassage Kontakt</b> . . . . .	122
6.4.1	Film 49 Punktsuche . . . . .	122
6.4.2	Film 50 Kraniosakral . . . . .	124
6.4.3	Film 51 Palmar . . . . .	126
6.4.4	Film 52 Plantar . . . . .	128
<b>6.5</b>	<b>Relaxmassage Ausstreichen</b> . . . . .	130
6.5.1	Film 53 WS-Flow . . . . .	130
6.5.2	Film 54 Bein-Flow . . . . .	132
6.5.3	Film 55 Arm-Flow . . . . .	134
6.5.4	Film 56 Global-Flow . . . . .	136
<b>7</b>	<b>Abschluss der Massage</b> . . . . .	138
7.1	Tiefenentspannung . . . . .	138
7.2	Empathie . . . . .	138
7.3	Feedback . . . . .	138
7.4	Instruktion . . . . .	138
	<b>Ausbildung Spiraldynamik Körperarbeit</b> . . . . .	140
	<b>Literatur</b> . . . . .	141