

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1		
1 Stretchmassage	7		
Gelenkmobilität und Muskelelastizität	8		
Stretchmassage Fuß	10	Film 1	Fußwelle
		Film 2	Fußgewölbe
		Film 3	Fußspirale
		Film 4	Knöchelachter
Stretchmassage Bein	18	Film 5	Knieachter
		Film 6	Hüftachter
		Film 7	Beinspirale
		Film 8	Beinstretch
Stretchmassage Arm – Hand	26	Film 9	Armstretch
		Film 10	Handachter
		Film 11	Handgewölbe
		Film 12	Handwelle
2 Aktivmassage	35		
Tiefenwirkung dank Führungswiderstand	36		
Aktivmassage Achter	38	Film 13	Beckenachter
		Film 14	Hüftachter
		Film 15	Schulterachter
		Film 16	Rippenachter
Aktivmassage 3D-Öffner	46	Film 17	Lendenöffner
		Film 18	Leistenöffner
		Film 19	Schulteröffner
		Film 20	Nackenöffner
Aktivmassage 3D-Atmung	54	Film 21	Doppelachter
		Film 22	3D-Öffnen
		Film 23	3D-Schließen
		Film 24	3D-Atmung
Aktivmassage Verlängerung	62	Film 25	Bein-Elongation
		Film 26	WS-Elongation
		Film 27	Schulter-Elargation
		Film 28	Arm-Elongation
3 Integration	71		
Das Ziel ist die Einheit	72		
Dissoziation und Integration	74		
Vor Beginn der Massage	74		

Dissoziation	74		
Integration	74		
Integration Wirbelsäule	76	Film 29 Beckenaufrichtung	76
		Film 30 Beckenachter	78
		Film 31 Kopfaufrichtung	80
		Film 32 Kopfachter	82
Integration Kopfmassage	84	Film 33 Kopfhautmassage	84
		Film 34 Gesichtsmassage	86
		Film 35 Mundbodenmassage	88
		Film 36 Ohrmassage	90
Integration Kiefer	92	Film 37 Kiefermassage	92
		Film 38 Kieferstretch	94
		Film 39 Kieferachter	96
		Film 40 Kieferwelle	98
4 Relaxmassage	101		
Vertiefung durch Entspannung	102		
Relaxmassage Release	104	Film 41 LS-Release	104
		Film 42 Q-Release	106
		Film 43 WS-Release	108
		Film 44 ISG-Release	110
Relaxmassage Massage	112	Film 45 Roll-Technik	112
		Film 46 Knet-Technik	114
		Film 47 Druck-Technik	116
		Film 48 Gleit-Technik	118
Relaxmassage Kontakt	120	Film 49 Punktsuche	120
		Film 50 Kraniosakral	122
		Film 51 Palmar	124
		Film 52 Plantar	126
Relaxmassage Ausstreichen	128	Film 53 WS-Flow	128
		Film 54 Bein-Flow	130
		Film 55 Arm-Flow	132
		Film 56 Global-Flow	134
Abschluss der Massage	137		
Tiefenentspannung	138		
Empathie	138		
Feedback	138		
Instruktion	138		
Ausbildung Spiraldynamik 3D-Massage	140		
Literatur	141		