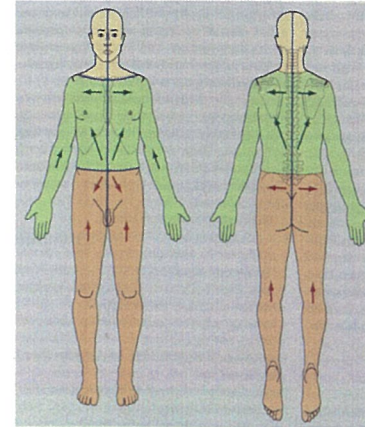


GRIFFTECHNIKEN:

STREICHUNG (EFFLEURAGE)
KNETUNG (PETRISSAGE)
REIBUNG (FRIKTION)

Klopfung (Tapotement),
Schüttelung und Walkung,
Hautmobilisation,
Vibration;

HERZWÄRTS!



Von
KÖRPERENTFERNT
(KAUDAL / DISTAL)
nach
KÖRPERNAH
(KRANIAL / PROXIMAL)
bzw. lymphatisch

Von der **OBERFLÄCHE**
in die **TIEFE**

Vom **ANFANG** bis zum
ENDE des **MUSKELS**

MUSKELSPINDELN:
registrieren die **LÄNGE**
(Dehnung)

GOLGI-
SEHNENAPPARATE:
registrieren die
MUSKELSPANNUNG

GRIFFTECHNIKEN:

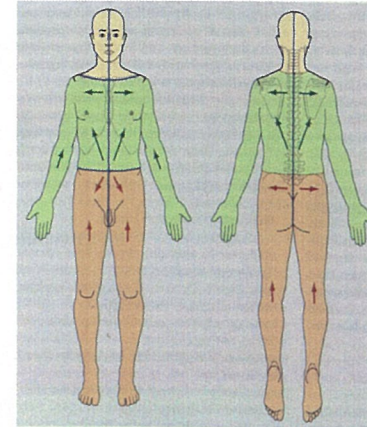
STREICHUNG (EFFLEURAGE)
KNETUNG (PETRISSAGE)
REIBUNG (FRIKTION)

Klopfung (Tapotement),
Schüttelung und Walkung,
Hautmobilisation,
Vibration;

Von der OBERFLÄCHE
in die TIEFE

Vom ANFANG bis zum
ENDE des MUSKELS

HERZWÄRTS!



Von
KÖRPERENTFERNT
(KAUDAL / DISTAL)
nach
KÖRPERNAH
(KRANIAL / PROXIMAL)
bzw. lymphatisch

MUSKELSPINDELN:
registrieren die LÄNGE
(Dehnung)

GOLGI-
SEHNENAPPARATE:
registrieren die
MUSKELSPANNUNG

Was FASSBAR ist Streichen und KNETEN

Was TASTBAR ist Streichen und FRIKTIONIEREN

8 HANDWURZELKNOCHEN:

„Es fährt ein Kahnbein im Mondschein im Dreieck um das Erbsenbein.
Vieleck groß und Vieleck klein, der Kopf der muss beim Haken sein“
„Ein Schiffchen (**os scaphoideum**) fährt im Mondschein (**os lunatum**) ums Dreieck (**os triquetrum**) und ums Erbsenbein (**os pisiforme**), Vieleck groß (**os trapezium**), Vieleck klein (**os trapezoideum**), am Kopf (**os capitatum**) muss auch ein Haken (**os Hamatum**) sein“
"some lovers try positions that they can't handle"
scaphoideum, lunatum, triquetrum, pisiforme, trapezium, trapezoideum, capitatum, hamatum

SUPINATION (Handinnenflächen oben): Suppenschüssel mit beiden Armen tragen.
PRONATION (Handrücken oben): Brot vom Tisch wegnehmen.

7 FUßWURZELKNOCHEN:

„Das Sprungbein (**talus**) und das Fersenbein (**calcaneus**), die wollten in den Kahn (**os naviculare**) hinein, da gab es dreimal Keile (**os cuneiforme**) vom Würfelbein (**os cuboideum**) in Eile“.
„SPRINGE mit dem FERSENBEIN munter in den KAHN hinein.
KEILE, gibt es 1, 2, 3, seitlich bei der WÜRFELE!“

ADDUKTOREN:

„patrick (musculus pectineus) lernt (m. adductor longus) besonders (m. adductor brevis) gerne (m. gracilis) muskeln (m. adductor magnus)“, von ventral nach dorsal, m. add. minimus darunter;

WIRBELSÄULE:

HWS:7 (Frühstück um 7 Uhr) - BWS:12 (Mittagessen um 12 Uhr) - LWS:5 (Abendessen um 5 Uhr)

