

**Dr. Angela Fetzner**

# **Der Seelenmuskel -**

*Die Angst auflösen und  
Entspannung finden*



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Der Seelenmuskel – Der Sitz der Angst</b>	<b>8</b>
<b>Was den Seelenmuskel aus dem Gleichgewicht bringt</b>	<b>12</b>
<b>Wenn der Seelenmuskel unter ständiger Anspannung steht</b>	<b>21</b>
<b>Der Seelenmuskel als Spiegel unserer Seele</b>	<b>26</b>
<b>Körperspannung als Schutzmechanismus</b>	<b>29</b>
<b>Hinweis</b>	<b>31</b>
<b>Atmung und Emotionen</b>	<b>32</b>
<b>Die besten Atemübungen</b>	<b>40</b>
Lippenbremse	40
Zwerchfellatmung	42
Übung für eine gute Bauchatmung	44
<b>Das Reptiliengehirn</b>	<b>50</b>
Der Seelenmuskel und das Reptiliengehirn	55
<b>Wie entsteht Angst?</b>	<b>57</b>
<b>Loslassen lernen</b>	<b>65</b>
<b>Was dem Seelenmuskel gut tut</b>	<b>69</b>
Genügend trinken	70
Den Psoas wärmen	72
Schreitherapie (vokale Expression von unterdrückten Gefühlen)	76
Körperkontakt	78
Neurogenes Zittern	81
Autogenes Training	88
Progressive Muskelentspannung - Abbau von Stress nach Jacobson	92
Meditation – Den Geist entleeren, um klar zu sehen	96

Planen Sie regelmäßige Pausen ein	101
Die Macht der Gedanken	103
Lernen Sie, Nein! zu sagen	107
Affirmationen	109
Achtsam sein	110
Im Hier und Jetzt leben	112
Energieblockaden im Körper auflösen	116
Regelmäßige Bewegung zur Förderung von Entspannung und Gelassenheit	121
<b>Zurück zu Wohlgefühl und Vitalität</b>	<b>130</b>
<b>Auch die Schlafposition ist entscheidend</b>	<b>134</b>
<b>Wie ertaste ich den Iliopsoas?</b>	<b>140</b>
<b>Funktionstest des Psoas</b>	<b>142</b>
<b>Die besten Übungen für den Seelenmuskel</b>	<b>145</b>
Yoga-Übung „Der Berg“	145
Yoga-Übung „Der Baum“ (Vriksasana)	147
Yoga-Übung „Die Taube“ (Kapotasana)	150
Die Stellung des Kindes (Balasana)	154
Die Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana)	157
Das Boot (Navasana)	161
Knie-zum-Kinn-Übung (Apanasana)	164
Der Frosch (Mandukasana)	168
Der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)	169
Der liegende Schmetterling (Supta Baddha Konasana)	171
Die Heuschrecke (Shalabhasana)	173
Seitliche Neigung der Wirbelsäule	175
Diagonale im Vierfüßlerstand	177
Übung „L“ an der Wand	179

Tiefe Kniebeuge	180
Bein-Spreizen im Stehen	185
Hüfte mobilisieren und dehnen	187
Bein-Schwingen	189
Aktive Hüftdehnung	190
Dehnungsübung für Hüften und Oberschenkel	191
<b>Literaturverzeichnis (Auswahl)</b>	<b>192</b>
Bücher und Druckwerke	192
Internetseiten	196
<b>Zur Autorin</b>	<b>197</b>
<b>Ein herzliches Dankeschön</b>	<b>198</b>
Bücher von Dr. Angela Fetzner	198
<b>Leseprobe Atme Dich gesund</b>	<b>199</b>