

Literaturliste

Anatomisches Fachbuch

Myers, Thomas W. (2001/²2010): **Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapeuten**. München: Urban & Fischer Verlag.

Leicht verständliches Buch zum Thema „Faszien“

Strunk, Angelika (2013): **Fasziale Osteopathie. Grundlagen und Techniken**. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.

Praktische Bücher zum Thema Übungen, Training und Faszien

Albrecht, Karin (2003/³2006): **Körperhaltung. Modernes Rückentraining**. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.

Hainbuch, Friedrich (2004): **Progressive Muskelentspannung**. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Hempel, Susann (o. Jz.): **Faszien Rückentraining**. Köln: Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH.

Larsen, Christian / Miescher, Bea (2009): **Aufrechter Nacken**. Stuttgart: Trias Verlag.

Larsen, Christian / Miescher, Bea (2010): **Beweglicher Brustkorb**. Stuttgart: Trias Verlag.

Larsen, Christian / Miescher, Bea (2009): **Stabiles Kreuz**. Stuttgart: Trias Verlag.

Oellerich, Heike/ Wessels, Miriam (2015): **Faszientraining. Jünger, schöner & beweglicher**. München: BLV Buchverlag.

Schleip, Robert (1990): **Der aufrechte Mensch**. Basel: Sphinx Medien Verlag.

Tempelhof, Siegbert / Weiss, Daniel / Cavellius, Anna (2015): **Faszientraining. Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik**. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Wehner, Renate (2018): **Alexander Technik**. Stuttgart: Trias Verlag.

Zylla, Amenia (2016): **Dynamisches Faszien-Yoga. Für einen elastischen, straffen Körper**. München: Gräfe und Unzer Verlag.

DVD mit Übungen zum Mitmachen

Slomka, Gunda (2013): **Fascia in Motion. Faszien in Bewegung. A Concept by Gunda Slomka**. DVD. München: watchON Film Productions.

Interessante und wissenswerte Hintergründe

Alexander, Frederic Matthias (1988): **Der Gebrauch des Selbst**. München: Kösel.

Feldenkrais, Moshe (1978): **Bewusstheit durch Bewegung**. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Herrigel, Eugen (³⁵1994): **Zen in der Kunst des Bogenschießens**. Bern, München, Wien: Otto Wilhelm Barth

Hoffmann, Solveig (2013): **Aufrichtig aufrecht. Einführung in die Catienica-Methode**. Bern: Verlag Hans Huber.

Instrument und Gesundheit

- Biesenbender, Volker (1989): **Zur Ökologie des Violinspiels.** In: Üben und Musizieren. Mainz: Schott. H.5, S.294-301
- Biesenbender, Volker (1991): **Von der unerträglichen Leichtigkeit des Violinspiels.** In: Üben und Musizieren. Mainz: Schott. H.1, S.19-25
- Eberhardt, Siegfried (1922): **Die Lehre der organischen Geigenhaltung.** Berlin: Adolph Fürstner
- Hauck, Werner (1966): **Die physikalische Einheit des Violinspiels.** Kasse: Bärenreiter
- Klein-Vogelbach, Susanne / Lahme, Albrecht / Spirgi-Gantert, Irene (1999): **Musikinstrument und Körperhaltung.** Berlin: Springer
- Lind, Ekard (1983): **Bewegungsausgleich für Musiker.** Wien: ÖBV
- Lind, Ekard (1984): **Die Haltung des Gitarristen.** München / Salzburg: Emil Katzbichler
- Mingotti, Anton (1949): **Das Bewegungsgesetz im Streichinstrumentenspiel.** Lindau am Bodensee: Werk-Verlag Frisch und Perneder
- Schmitz, Hans-Peter (1995): **Haltung und Bewegung bei Musizieren.** In: Üben und Musizieren. Mainz: Schott. H.1, S.10-12
- Schnack, Gerd (1994): **Gesund und entspannt musizieren.** Stuttgart: Gustav Fischer
- Schnack, Gerd (1994): **Gesund und entspannt musizieren.** München, Jena: Urban & Fischer.
- Spahn, Claudia / Richter, Bernhard / Altenmüller Eckart (Hg.) (2012): **MusikerMedizin. Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen.** Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Szende, Otto (1986): **Berufskrankheiten der Streicher und ihre Vorbeugungsmöglichkeiten.** Beiträge zum Geigenunterricht, 7. Wien: Universal Edition
- Szende, Otto (1984): **Psychophysiologische Grundlagen des Übens und ihre Folgerungen für die Instrumentalpädagogik.** Beiträge zum Geigenunterricht, 2. Wien: Universaledition