

INHALT

Dank	8
Einstimmung auf das Thema	9
Einleitung	10
Mein persönlicher Bezug zu den Faszien	11
Anliegen des Buches	13
Aufbau des Buches	14
Geschichte der Faszien im Überblick	16
<i>Faszien – früher</i>	17
<i>Faszien – heute</i>	18
<i>Manualtherapie, westliche Gymnastik, Qi Gong, Yoga und Faszien</i>	18
Grundlegende Anatomie und Physiologie der Faszien	21
Was sind Faszien?	22
Definition der Begriffe »Faszien« und »Bindegewebe«	22
Universeller Baustoff des Körpers	24
Bausteine des Bindegewebes	26
Aufbau und verschiedene Arten von Bindegewebe	26
<i>Oberflächenfaszien</i>	27
<i>Tiefenfaszien</i>	28
Mehr als passives Verpackungs- und Füllmaterial	29
Feines Zusammenspiel wie in einem Orchester	30
Faszien können sich unabhängig von den Muskeln zusammenziehen	31

Faszien als Spürsinn	31
Funktion der Faszien	32
Sinnesorgan Faszien	33
<i>Die Rezeptoren, inkl. Übungen</i>	33
<i>Faszien als sechster Sinn und körperweites</i>	
<i>Kommunikationssystem</i>	42

Faszien und die Bedeutung für Bewegung und Haltung 45

Der Körper als Tensegritäts-System:	
Neue Sicht auf die Anatomie des Körpers	46
Die myofaszialen Leitbahnen (nach Thomas Myers)	49
Form follows function	50
Haltung	50
Anpassung und Resilienz	52
Use it – or lose it	52
Warum Faszien verkleben	54
Kleiner Exkurs – Volksleiden Nummer eins: Rückenschmerzen	57
Was man im Alltag und im Alter für die Faszien tun kann	59
Genetische Prädisposition: Wikinger oder Schlangemensch?	63
Kleiner Exkurs – Cellulite	65
Ernährung	66

Yoga und tantrische Philosophie 69

Yoga	70
Tantrische Philosophie	70
FaszienYoga – den inneren Raum erforschen, Freiheit erfahren	72
<i>Präsenz und Achtsamkeit</i>	73
<i>Sinnlichkeit</i>	73
<i>Atem</i>	76
<i>Verbindung</i>	76
<i>Gewebe</i>	77
<i>Raum</i>	78
<i>Schwingung</i>	78

Bedeutung für die Yoga-Praxis	81
Die praktischen, gezielten Zugangswege zu den Faszien	82
<i>Fascial Release</i>	83
<i>Rebound Elasticity</i>	92
<i>Fascial Stretch</i>	99
<i>Fluid Refinement</i>	108
<i>Sounding</i>	112
<i>Entspannung und Atem</i>	115
<i>Energetic Alignment und Tensegral Expansion</i>	117
<i>Hands-on assists</i>	120
<i>Sprache und Bilder</i>	122
Impulse für die Yoga-Praxis	124
<i>Wie reagieren Faszien auf gezielte Interventionen?</i>	124
<i>Wie lange dauert es, bis das Faszientraining Wirkung zeigt?</i>	126
<i>Primäre Verkürzungen vs. sekundäre Verspannungen</i>	126
<i>Individueller Spielraum vs. standardisierte āsana-Alignments</i>	128
<i>Kreative Impulse für eine prozessorientierte, freie und sinnliche Sprache</i>	130
<i>Über die Qualität des Übens</i>	132
<i>Die größten Fehler beim Üben von FaszienYoga</i>	134
 Die FaszienYoga-DVD	 135
FaszienYoga – ein Basisprogramm	136
FaszienYoga – für eine gelöste Schulter-Nacken-Region	136
Fascial Release – für einen entspannten Rücken	136
Fascial Stretch und Rebound Elasticity – für Vitalität und Lebendigkeit	137
Fluid Refinement – für die Erfahrung von Raum und Freiheit	137
 Schlusswort	 138
Literaturliste	139
Adressen und Kontakte	141
Bildnachweis	142
Die Autorin	143