

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	19
Teil I: Fit mit Faszien-Yoga	25
Kapitel 1: Faszien halten und formen den Körper	27
Kapitel 2: Ernährung als Schlüssel zur Faszien-Gesundheit	41
Kapitel 3: Den Faszien-Zugbahnen nachspüren	57
Kapitel 4: Faszien-Yoga vorbereiten	65
Kapitel 5: Persönliche Faszien-Tests	79
Teil II: Faszien-Yoga für den Morgen	93
Kapitel 6: Morgengruß an Körper und Geist	95
Kapitel 7: Dynamisches Aufwärmen der Faszien-Matrix am Morgen	109
Kapitel 8: Kleiner Sonnengruß	127
Kapitel 9: Großer Sonnengruß	143
Teil III: Faszien-Yoga für den Tag	161
Kapitel 10: Den Tag kraftvoll gestalten	163
Kapitel 11: Aufrecht durch den Tag	177
Kapitel 12: Stabil und angenehm sitzen	193
Kapitel 13: Faszien entspannen und die Konzentration stärken	213
Teil IV: Faszien-Yoga für den Abend	229
Kapitel 14: Erholung für den Feierabend	231
Kapitel 15: Stärkung der Rumpfmuskulatur	247
Kapitel 16: Faszien-Yoga zur Reinigung	265
Kapitel 17: Faszien-Übungen für den gesunden Schlaf	283
Teil V: Regenerierendes Yoga für jede Tageszeit	309
Kapitel 18: Regeneration vom Kopf bis zu den Hüften	311
Kapitel 19: Regeneration von den Hüften bis in die Füße	327
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	339
Kapitel 20: Die zehn häufigsten Fragen zum Faszien-Yoga	341
Kapitel 21: Zehn Faszien-Übungen für unterschiedliche Bedürfnisse	347
Stichwortverzeichnis	353

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Widmung	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Fit mit Faszien-Yoga	21
Teil II: Faszien-Yoga für den Morgen	21
Teil III: Faszien-Yoga für den Tag	21
Teil IV: Faszien-Yoga für den Abend	22
Teil V: Regenerierendes Yoga für jede Tageszeit	22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
 TEIL I	
FIT MIT FASZIEN-YOGA	25
 Kapitel 1	
Faszien halten und formen den Körper	27
Beim Einzeller fing alles an – die Entwicklung der Faszien	28
Faszien durch Yoga trainieren	29
Vom historischen Yoga zur Gegenwart	29
Synthese aus Patanjali und Vinyasa krama	32
Anatomie der Faszien	32
Schicht für Schicht – die Faszien-Logen	34
Die Orange als perfektes Faszien-Modell	36
Faszien schützen, stützen und verbinden	37
 Kapitel 2	
Ernährung als Schlüssel zur Faszien-Gesundheit	41
Fitte Faszien durch gesunde Nahrung	41
Wasser als Lebenselixier der Faszien	42
Faszien-Food für den ganzen Körper	43
Speiseplan für Ihre Faszien	44
Faszien vor freien Radikalen schützen	45
Proteine bedeuten Leben	48
Fette für die Schönheit	48
Energielieferant Glukose	49
Vitamine für das Leben	50

12 Inhaltsverzeichnis

Silizium für die Elastizität	53
Entzündungshemmende Lebensmittel	54
Fazit für die Faszien-Gesundheit	55

Kapitel 3

Den Faszien-Zugbahnen nachspüren **57**

Yoga damals und heute	57
Faszien und Tensegrity-Bahnen	58
Faszien fördern statt überfordern	61
Sinnesorgan Faszien	63

Kapitel 4

Faszien-Yoga vorbereiten **65**

Körper, Geist und Seele verbinden	65
Heilung geschieht von innen nach außen	66
Yogananda-Affirmationen als Motivationsschub	67
Erste Affirmation – Ich bin wach	68
Zweite Affirmation – Ein Körper voller Leben	69
Dritte Affirmation – Ich bin voller Begeisterung	69
Vierte Affirmation – Ein weises Hirn	70
Fünfte Affirmation – Meister meiner Selbst	70
Chakren, Nadis und Faszien	72
Bevor es losgeht – praktische Tipps	73
Faszien-Wahrnehmung im Liegen	76
Shavasana – wache Entspannung in der Rückenlage	76

Kapitel 5

Persönliche Faszien-Tests **79**

Bewegungsradius verbessern	79
Faszien-Selbsttests für mehr Beweglichkeit	80
Wahrnehmung der Füße	80
Wahrnehmung der Knie und Beine	82
Wahrnehmung der Wirbelsäule und des Beckenbereichs	85
Wahrnehmung der Rückenstärke	87
Wahrnehmung der Schultern und Arme	88
Wahrnehmung des Nackens	91
Übung macht den Meister	92

TEIL II

FASZIEN-YOGA FÜR DEN MORGEN **93**

Kapitel 6

Morgengruß an Körper und Geist **95**

Morgendliche Rituale	95
Sanftes Faszien-Verjüngungsprogramm am Morgen	96
Dehnung und Streckung im Stand	97
Kopf-Gesicht-Meridianaktivierung	98

Gesicht-Kiefer-Meridianaktivierung.	98
Ohrreflexzonen-Massage	99
Schultern und Arme klopfen	100
Flanken ausklopfen	100
Thymus und Rumpf aktivieren.....	101
Beine aktivieren	102
Finger- und Handgelenke aktivieren	102
Ellenbogen und Schultern aktivieren	104
Nieren massieren.....	105
Kreuzbein aktivieren	105
Hüftschwung mit Lemniskate und Kniekreisen.....	106

Kapitel 7

Dynamisches Aufwärmen der Faszien-Matrix am Morgen ... 109

Wundernetz Matrix	109
Matrix-Achtsamkeit am Morgen	111
Ein Gespür für die eigene Tagesform entwickeln	112
Dynamische Faszien-Übungen am Morgen.....	114
Streckung aus dem Stand	114
Drehungen aus der Taille heraus	116
Von Katzen, Kühen, Tigern und Hunden	120
Katz' und Kuh	120
Sich streckender Tiger	121
Sich rekelnder Tiger	122
Dynamischer Hund	124

Kapitel 8

Kleiner Sonnengruß 127

Den Tag mit dem Kleinen Sonnengruß begrüßen	128
Asana 1: Die Sonne mit Freude begrüßen	128
Asana 2: Streckung nach oben.....	130
Asana 3: Erste Vorbeugung.....	131
Asana 4: Erste Kuh	132
Asana 5: Runde Katze	133
Asana 6: Der Hund	134
Asana 7: Zweite Kuh	135
Asana 8: Zweite Vorbeugung	136
Asana 9: Zweiter Kniestand	137
Asana 10: Zweiter Fersensitz	138
Der Kleine Sonnengruß im Überblick	139
Faszien-Wahrnehmungen in der Vollatmung	140

Kapitel 9

Großer Sonnengruß 143

Mit dem Großen Sonnengruß den Tag beginnen.....	143
Asana 1: Die Sonne am Morgen stehend begrüßen.....	144
Asana 2: Streckung nach oben.....	145
Asana 3: Erste Vorbeugung.....	146

14 Inhaltsverzeichnis

Asana 4: Erster Ausfallschritt	147
Asana 5: Schräge Bretthaltung	148
Asana 6: Acht-Punkte-Haltung	150
Asana 7: Große Kobra	150
Asana 8: Herabschauender Hund	151
Asana 9: Zweiter Ausfallschritt	152
Asana 10: Kraftvoller Held	153
Asana 11: Zweite Vorbeugung	155
Asana 12: Zweite Streckung	156
Asana 13: Gruß an die Sonne und Seitenwechsel	157
Der Große Sonnengruß im Überblick	158
Sonnengruß und Hormonstimulation	159
TEIL III	
FASZIEN-YOGA FÜR DEN TAG	161
Kapitel 10	
Den Tag kraftvoll gestalten	163
Bedeutung der Kernstabilität	163
Mit Faszien und Muskeln den Rumpf aufrichten	164
Nacken und Bauch stärken	165
Den Rücken stärken	166
Rückwärtige schiefe Ebenen	168
Planken-Serie	169
Heuschrecken-Übungen	173
Das Boot	175
Kapitel 11	
Aufrecht durch den Tag	177
Den Körper bewusst wahrnehmen	177
Muskuläres Gleichgewicht	178
Balance aus den Füßen	180
Meditative Konzentration in Tadasana	180
Der Baum und seine Variationen	184
Garudasana, die Adler-Haltung	186
Der Held und seine Varianten	187
Dynamische Sequenz der Helden-Haltungen	189
Natarajasana, der Tänzer	190
Balance-Übung zu zweit	192
Kapitel 12	
Stabil und angenehm sitzen	193
Schreibtischarbeit und isometrische Belastungen	193
Das Büro-Syndrom	194
Leichte Bewegungsübungen für die Wirbelsäule	196
Sitzen unterbrechen und sich bewegen	197
Schulterkreisen mit Katze-Kuh-Übungen	197
Aufrichtung in der Stuhl-Haltung	199

Vorbeugen für den gesunden Bauch	201
Runde Vorbeugung	202
Kraftvolle Gerade Vorbeugung	203
Rückenmobilisierung in Seitbeugungen	206
Seitliche Flankendehnung im Stehen	206
Trikonasana, die Dreieckshaltung	208
Achtsame Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule	209

Kapitel 13

Faszien entspannen und die Konzentration stärken 213

Entspannte Faszien trotz Bildschirmarbeit	214
Faszien-Yoga für die Augen	215
Mund und Kiefer entspannen	218
Vagus-Entspannung für das Nervensystem	219
Die Welt mit den Händen begreifen	220
Daumen-Yoga fürs Gehirn	221
Stärkung der Hände und des Gehirns	222
Handmassage zur Durchblutungsförderung	223
Mudras und Faszien	224
Mit Jnana- und Chin-Mudras die Konzentration steigern	224
Balance und Konzentration	225
Der Geduldige Kranich	226
Die Hockstellung	227

TEIL IV

FASZIEN-YOGA FÜR DEN ABEND 229

Kapitel 14

Erholung für den Feierabend 231

Restoratives Yoga nährt die Faszien	231
Restorative Asanas im Liegen	232
Ausgleichsübungen und ihre Bedeutung	234
Yoga mudra als Ausgleichshaltung	235
Harmonie der Wirbelsäule	236
Beckenvitalisierung	238
Psoas-Testdehnung	240
Becken-Sequenz	240
Bhadrasana, der Schmetterling	241
Halbe Flankendehnung im Stehen	242
Stärkung des Psoas im Ausfallschritt	243
Intensive Faszien-Dehnung im Becken	245

Kapitel 15

Stärkung der Rumpfmuskulatur 247

Stärkung der Rumpfmuskulatur durch Rückbeugen	247
Entspannung mit elastischen Diaphragmen	249
Bandhas für eine gesunde Wirbelsäule	250
Bandhas einzeln und in Kombination	252

16 Inhaltsverzeichnis

Yoga für den Beckenboden	254
Scherenschlag zur Beckenbodenstärkung	254
Intensive Rückbeugen, Seitbeugen und Drehungen	255
Buchklapp-Übung	256
Nadelöhr-Übung für den Schultergürtel	258
Rückbeugen für eine schlanke Taille	259
Die Kobra	260
Leichte Bogenhaltung	262
Das Kamel	263

Kapitel 16

Faszien-Yoga zur Reinigung **265**

Reinigung der Faszien mit Yoga und ayurvedischer Weisheit	266
Apanasana zur Förderung der Ausscheidung	267
Reinigung mit Dreh- und Umkehrhaltungen	267
Faszien-Reinigung mit Drehhaltungen	268
Kopf-Knie-Haltungen	268
Sitzende Taillen-Drehung	270
Halber Drehsitz	270
Umkehrhaltungen mit herausragenden Wirkungen	273
Umkehrhaltung mit den Beinen an der Wand	273
Vom Schulterstand in den Pflug	275
Matsyasana, der Fisch	277
Kopfstand als König der Umkehrhaltungen	278
Das Verdauungsfeuer erhöhen	278
Die Welt andersherum betrachten	279

Kapitel 17

Faszien-Übungen für den gesunden Schlaf **283**

Faszien-Reinigung Tag und Nacht	284
Carola-Faszien-Trias	285
Erster Teil der Trias zur Vitalisierung	286
Zweiter Teil der Trias zur Mobilisierung	288
Dritter Teil der Trias zur Regeneration	289
Vorbereitung für eine bequeme Sitzhaltung	293
Angenehmer und stabiler Langsitz	293
Der passende Sitz für Pranayama, Mantra und Meditation	295
Die Atmung mit Pranayama lenken	296
Nadi shodana, die Wechselatmung	297
Mantra und Meditation	298
Reinigende Kraft des Mantras	299
Das Heilmantra Ra Ma Da Sa	299
Bhavantu-Mantra	301
Vorbereitung des Meditationssitzes mit Gomukhasana	301
Meditation und Entspannung	303
Gedanken in ihre Schranken verweisen	304
Dankbarkeit und Metta-Meditation	304
Yoga nidra, die yogische Tiefenentspannung	305

TEIL V REGENERIERENDES YOGA FÜR JEDE TAGESZEIT 309

Kapitel 18 Regeneration vom Kopf bis zu den Hüften 311

Bewegung ist Leben	311
Kopfübungen in der Rückenlage	313
Ohr zur Schulter	313
Drehung mit gerader Halsachse	314
Schauen nach dem Schmetterling	315
Beweglichkeit für Rumpf und Schultergürtel	317
Apanasana-Sequenz mit gehobenen Beinen	317
Kerzenleuchter-Grundhaltung	319
Hüftgelenksübungen mit dem Kerzenleuchter	321
Hüftgelenksübung mit wechselnder Fußstellung	321
Hüftgelenksübung mit fixierter Fußstellung	323

Kapitel 19 Regeneration von den Hüften bis in die Füße 327

Regenerierende Wirbelsäulen-Übungen	327
Lendenwirbelsäulen-Übung mit seitlicher Fußstellung	328
Krokodil-Drehungen	329
Wirbelsäulen-Drehung mit gestrecktem Bein	332
Taillen-Drehung mit geschlossenen Füßen	333
Rückenschaukel mit starkem Rücken	335
Rückenschwimmen vor- und rückwärts am Boden	336
Regenerative Faszien-Yoga-Sequenz im Überblick	338

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL 339

Kapitel 20 Die zehn häufigsten Fragen zum Faszien-Yoga 341

Worin besteht der Unterschied zwischen Hatha-Yoga und Faszien-Yoga?	341
Was ist ein Asana?	342
Was bedeutet Vinyasa krama?	343
Wodurch entstehen Faszien-Schmerzen?	343
Wie entstehen verfilzte und verklebte Faszien?	344
Was bedeutet Faszien-Hygiene?	344
Worin besteht der Unterschied zwischen restorativem und regenerierendem Faszien-Yoga?	345
Können Muskeln schrumpfen?	346
Wie sind Muskeln und Knochen miteinander verbunden?	346
Sind Faszien-Rollen und andere Geräte erforderlich?	346

Kapitel 21

Zehn Faszien-Übungen für unterschiedliche Bedürfnisse 347

Die Stehende und Wiegende Palme zum Wecken des Körpers	348
Rekeln und Strecken wie Katze und Tiger für die Mobilisation des Rumpfes und aller großen Gelenke	348
Der Herabschauende Hund als Ebenenwechsel und als regenerierendes Asana	349
Vom schmerzenden zum starken Rücken durch hohe Kernstabilität	349
Energie und Stärke aus dem Sonnengruß-Vinyasa gewinnen	350
Als Baum die Konzentration erhöhen und die Körperwahrnehmung schulen ..	350
Sich stark fühlen wie ein Held und mutig der Welt öffnen	350
Statische und dynamische Stuhl-Haltungen gegen Nackenschmerzen und Rundrücken	351
Verdauungsschwierigkeiten und Bauchwinde auflösen	351
Raus aus dem Stress-und-Sorgen-Hamsterrad und rein in die Entspannung	351

Stichwortverzeichnis 353