

AMIENA ZYLLA

Übungsprogramme
mit 80 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

YOGA MIT DER FASZIENROLLE

*Mehr Beweglichkeit
und Geschmeidigkeit*



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anna Cavelius

Lektorat: Anna Cavelius

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Ina Maschner

 ISBN 978-3-8338-6790-3

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Illustrationen: Stefan Winkler

Fotos: Johannes Rodach, München

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6790 11_2018_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 2. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden?. Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrung und Meinung der Autorin dar. Sie wurden von nach besten Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Alle Übungen wurden danach ausgewählt und dargestellt, wie sie sich in der Praxis bewährt haben. Sie sind für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Es liegt jedoch in der Verantwortung der Leserinnen und Leser zu entscheiden, wie häufig sie eine Übung machen oder ob sie sich gegen eine entscheiden. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch Ihren Arzt oder Therapeuten beraten! Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Programme auch online

Trainiere jederzeit und überall mit deinem kostenlosen Online-Zugang. Gehe einfach auf:

www.gu.de/multimedia/yoga-faszienrolle

GEZIELTES FASZIENTRAINING

WAS DU DAMIT ERREICHEN KANNST

- Ein entspanntes Körpergefühl (wieder)finden
- Ein besseres Gespür für deinen Körper entwickeln
- Dein Bindegewebe straffen
- Bindegewebsschäden reparieren
- Rücken- und Nackenschmerzen lindern
- Deinen Body straffen



YOGA MIT DER ROLLE

Bewegung und Entspannung für Körper und Geist – das ist Yoga und noch viel mehr. In Kombination mit den leicht anwendbaren Faszienrollen entfalten die Asanas eine besondere Tiefenwirkung auf Bindegewebe und Muskulatur und entspannen einen unruhigen Geist und die Seele. Faszienverklebungen im Bindegewebe lösen sich, Schmerzen klingen ab. Mit regelmäßigem Üben – jeden zweiten Tag bis zu zehn Minuten reichen – wirst du einfach beweglicher und geschmeidiger, erste Erfolge stellen sich rasch ein. In diesem Buch mit Internetlinks findest du vier einfache Einsteigerprogramme und Tipps rund um diese wunderbare Bewegungsmethode mit der Rolle.

FASZIEN: HALT- UND FORMGEBER

Yoga steht für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, aber auch für das Wiedergewinnen von Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und einer gesunden Gewebespannung. Kombiniert du es mit der Faszienrolle, gehst du noch einen Schritt weiter, indem du gezielt Rücken-, Schulter-, Knie- und Nackenproblemen entgegenwirkst.

Mit den Übungen in diesem Buch kannst du aber auch effektiv dein Bindegewebe straffen und damit deine Körpersilhouette formen.

DEHNEN, FEDERN, SCHWINGEN

Wer sich nicht bewegt, verklebt, oder, weniger plastisch ausgedrückt: Wer zu wenig geht, steht und sich nicht ausreichend dehnt, wie das leider im bewegungsarmen Berufsalltag von vielen von uns die Regel ist, versteift, wird schmerzanfälliger und – altert schneller.

Der Grund: Das Faziengewebe, unser körperlicher Hüllstoff, verfilzt und verklebt. Dagegen bleiben Faszien gesund, wenn sie sich dehnen, schwingen und federn dürfen. Dann sorgen sie dafür, dass du stark bleibst, und halten dich geschmeidig, du wirst es kaum mit Schmerzen zu tun haben, bist wenig verletzungsanfällig und fühlst dich wohl.

Alte Bekannte?

Was Faszien sind, hast du vielleicht schon gehört oder gelesen. Die faserigen, kollagenen Bindegewebe, zu denen auch Sehnen, Bänder und Knorpel gehören, geben uns nicht nur Halt, sondern in ihnen wohnen auch Gefühle,

Empfindungen und unsere Körperwahrnehmung. Faszien besitzen sechsmal mehr Fühler als eine Muskelspindel – so nennt man die Sinnesorgane in den Muskeln. Diese Fühler sitzen an der Oberfläche der Faszien und reagieren sehr sensibel auf Stress oder Bewegungsmangel. Die Faszie wird deshalb auch gerne als unser sechstes Sinnesorgan bezeichnet. Ich lade dich nun herzlich dazu ein, gemeinsam mit mir dieses besondere Netzwerk zu erkunden. Betrachtet man die Faszien unter einem Mikroskop, erkennt man tatsächlich ein bindendes Netzwerk aus ganz vielen einzelnen Fasern. Aber was bedeutet das nun genau und warum ist dieses Gewebe so wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, und dass, obwohl wir es bislang gar nicht bewusst wahrgenommen haben?

VOM UNBEACHTETEN ASCHENPUTTEL ZUR PRINZESSIN

Könnte es aber sein, dass die Faszie »nur« ein Trendthema der Fitnessindustrie ist, also nur ein Hype, der wieder verschwinden wird, ähnlich wie bauchfreie Tops und weiße Sneaker? Sind die Faszien so etwas wie ein Ganzkörperanzug, den man sich nach Lust und Laune an- oder wieder ausziehen kann? Beide Fragen kann ich ganz klar mit Nein beantworten. Die Faszie war schon immer ein Teil unseres menschlichen Körpers, wie auch bei unseren Verwandten aus dem Tierreich. Der Begriff »Faszie« leitet sich von dem lateinischen Wort »fascia« ab und bedeutet so viel wie »Bund« oder »Bündel«. Besser kann man ihre Aufgabe nicht beschreiben, denn tatsächlich hat die Faszie etwas Verbindendes.

Ein verkanntes Genie

Nun stellt sich aber die Frage, warum die Faszien erst in jüngster Zeit zu ihrem (berechtigten) Ansehen gekommen

sind. Erinnerst du dich an das Märchen vom Aschenputtel? Sie sorgte still und leise dafür, dass zu Hause alles reibungslos ablief, wurde aber weder für ihre Arbeit belohnt noch wirklich wahrgenommen. Damit teilen sich Aschenputtel und die Faszie eine Leidensgeschichte, denn Letztere wurde ebenfalls jahrzehntelang ignoriert. In der Medizin kennt man das Fasziengewebe schon lange, als Verpackung von Organen und Muskeln, hat es aber lang als überflüssigen »Müll« betrachtet und ihm wenig Beachtung geschenkt. Seine große Bedeutung für den Zusammenhalt des menschlichen Organismus und seine Funktionsfähigkeit wurden schlicht nicht gesehen. Dabei wären wir ohne Faszien halt- und bewegungslose Geschöpfe. Nicht nur das Fasziennetz rund um alle Organe und Muskelfasern ist Faszie, sondern auch jede Sehne, jedes Gelenk und jeder Knochen unseres Körper.

HALT- UND GESTALTGEBER

Den menschlichen Körper hat man lange als eine Zusammensetzung von Einzelteilen betrachtet, ähnlich wie ein Puzzle. Legte man alle Puzzlestückchen richtig zusammen, ergab das Ganze einen Organismus. Zusammengehalten wurde alles, so die landläufige Überzeugung, von der Körperhülle, also der Haut. Wirft man einen Blick in alte wie auch in aktuelle Anatomiebücher, scheint das wohl die gängige Lehrmeinung, wäre da nicht plötzlich Aschenputtel aus ihrer Asche aufgetaucht und würde auf einmal alle Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Und das zu Recht!

Denn heute weiß man um die Wichtigkeit der Faszie. Sie ist das Organ, das uns zusammenhält – und nicht die Haut. Dazu noch ein Gedankenspiel: Würde man bei einem Menschen Knochen und Muskeln entfernen und nur das Fasziengewebe stehen lassen, wäre er immer noch zu erkennen, dank der festen und stabilen Fasern.

Das alles macht die Faszie ...

- **Sie stützt:** Organe, Knochen und Muskeln werden am Platz gehalten.
- **Sie verbindet:** Organe und andere Körperteile werden miteinander verbunden, Sehne mit Muskel, Muskel zu Muskel, Bänder zwischen Knochen.
- **Sie schützt:** Starke Belastungen werden abgefangen und schützen Muskeln und Organe vor Verletzungen, Zusammenstößen oder Reibungen.
- **Sie »ölt«:** Muskeln können bei Bewegung gut aneinander vorbeigleiten.
- **Sie heilt:** Krankheitserreger werden durch in der Faszie wohnende Immunzellen abgewehrt.



Eine Hülle von Bindegewebe umhüllt unseren Körper unter der Haut – wie bei einer Orange.

SCHICHT FÜR SCHICHT

Die Faszie besteht aus zwei Hauptschichten. Wo sich diese genau befinden, lässt sich am besten anhand einer Frucht erklären. Schnapp dir dazu eine Orange oder eine Grapefruit und ein scharfes Messer und mach gleich mit beim Faszien-Erkennungsprogramm: Schäle zuerst einmal nur das äußere Orangefarbene ab – diese Außenhülle entspricht unserer

Haut, hat aber noch nichts mit einer Faszien-schicht zu tun. Jetzt siehst du die etwas dickere weiße Schicht – diese entspricht der ersten Faszien-schicht, die man *Fascia superficialis* nennt.

Was wir bei unserer Orange jetzt nicht sehen können, ist die Fettschicht, die sich direkt über und unter der *Fascia superficialis* befindet.

Dieses Fettgewebe denken wir uns einfach noch dazu. Schäle dann die weiße Hülle deiner Orange ab und denke dir, wie oben beschrieben, die untere Fettschicht dazu. Unter ihr befindet sich unsere zweite Faszien-schicht, *Fascia profunda*. Auch diese denken wir uns ganz einfach noch dazu. Trenne deine Orange in einzelne Teile. Was du nun siehst, sind die Orangenschnitze, denen die Häute ihre Form geben. Das sind die Muskeln. Zwischen diesen Schnitzen kannst du immer noch weiße Fasern erkennen. Das ist Faszie, die die einzelnen Muskelfasern umhüllt.

Die Grundbestandteile

Im ersten Schritt hast du nun die Schichten kennengelernt, doch das ist noch lange nicht alles. Lass uns jetzt einen Blick auf die einzelnen Grundbestandteile des Faszien-gewebes werfen, damit wir verstehen können, warum dieses Gewebe überhaupt Netzwerk genannt wird. Stelle dir hierzu eine Schneekugel vor. Warum das? Ganz einfach, weil unsere Faszie zu 70 Prozent aus Wasser besteht und das Erhalten ihrer Feuchtigkeit beziehungsweise ein guter Flüssigkeitsdurchfluss das Hauptziel von Faszien-Yoga mit der Rolle ist. In der Kugel siehst du nun folgende Elemente:

Grundsubstanz

Die Grundsubstanz entspricht dem Wasser, aus dem die Schneekugel besteht. Die Konsistenz des Wassers ist – wie beim Schnee – nicht flüssig, sondern eher klebrig und leicht

dickflüssig. Die Grundsubstanz besteht aus Hyaluron und Wasser.

Ihre Aufgaben: Hintransport und Abtransport von Boten-, Nähr- und Abfallstoffen, Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, Kontrolle des Flüssigkeitsstroms, Abfedern von Druck, Schmiermittel für Gelenke und ein Haupteiweißspeicher.

Fibroblasten

Das sind die Zellen, die in unserer Schneekugel Faser herstellen.

Ihre Aufgaben: Auf- und Abbau von Kollagen- und Elastinfasern, Produktion von Hyaluronan, Wundheilung, Enzymproduktion.

Kollagen

Der Eiweißstoff ist vom Charakter her klebend und leimbildend. Unser Körpereiwweiß besteht zu einem Drittel aus Kollagen. Wenn mehrere Kollagenfasern wie eine Spirale angeordnet sind, also wie bei einem Drahtseil zusammengedreht, entstehen Sehnen und Bänder. Durch ihre Wellenform besitzen sie eine ausgesprochen hohe Elastizität.

Seine Aufgaben: Bildung des scherengitterartigen Netzwerkes, Pufferfunktion.

Elastin

Auch hier finden wir Eiweißstoffe vor, nur anders kombiniert. Die Substanz ist gummiartig, wie zum Beispiel bei der Ohrmuschel. Die Fasern sind aber etwas lockerer zusammengesetzt als beim Kollagen.

Seine Aufgaben: Pufferfunktion, wichtig für die Elastizität der Haut, Elastin kann sich auf die doppelte Länge ausdehnen, wie beispielsweise bei der Harnblase.

Hyaluronan

Die auch als Hyaluronsäure bekannte Substanz besteht aus einer Kette von Zucker-Eiweiß-Molekülen und ist ein ganz wesentlicher Bestandteil der Grundsubstanz. Hyaluronan ist zäh und besitzt dennoch eine gute Fließeigenschaft, ein bisschen wie bei einem Gelee. Die höchste Konzentration an Hyaluronan – etwa 50 Prozent des Hyaluronsäuregehalts unseres Körpers – befindet sich in der Haut.

Seine Aufgaben: Gleit- und Schmiermittel, Bindung von Wasser, Füllstoff.

DAS NEUE FASZIEN-YOGA

Auch wenn du im Yogastudio hin und wieder Hilfsmittel wie Blöcke, Gurte oder Polster siehst, so verbindest du nicht unbedingt eine Rolle aus Hartschaum damit. Diese ist beim Faszien-Yoga aber das wichtigste Hilfsmittel, denn sie dient zur Rehydration. Mit ihr lösen wir beim Üben der Asanas Stauungen und Verspannungen auf, sodass in der Faszie wieder frisches Wasser fließen kann.

Eines gleich vorab: Ja, es kann hin und wieder wehtun, wenn du mit der Faszienrolle übst. Manchmal kann man eine Stelle im Körper erwischen, wo die Stauungen besonders dicht sind und das Gewebe stark verfilzt ist. Genau über diese Stellen zu rollen kann dann ziemlich schmerzhaft sein – auch wenn der Körper stark verspannt ist. Danach fühlst du aber ein wunderbares Gefühl der Befreiung. Du kennst es vielleicht als Wohlweh.

VIEL MEHR ALS »NUR« EINE YOGAVARIANTE

Faszien-Yoga mit der Rolle ist eine Form des klassischen Yoga, das du vielleicht aus deinem Studio kennst. Als ich vor Jahren immer tiefer in die Faszienforschung eingetaucht bin, habe ich bald gemerkt, wie viel Freiheit ich mit diesem Wissen meinen Teilnehmern im Yogaunterricht schenken kann. Das ist mir ein Herzensanliegen, denn ich bin der tiefen Überzeugung, dass Yoga viel mehr ist als ein starres Übungssystem, bei dem jeder die gleiche Ausrichtung haben muss, damit eine Asana als »richtig« geübt gilt.

Gerade durch meine Beschäftigung mit den Faszien habe ich gelernt, dass diese Wundersubstanz in unserem Körper

keine gleichbleibenden mechanischen oder einseitigen Bewegungen mag. Sicherlich zählt Yoga zu den Formen, die eine Vielfalt an Bewegungen mit sich bringen, dennoch kann es sich auch hier nach einer Weile des Übens einseitig anfühlen.

Faszien-Yoga, der Liebling im Studio

So begann ich erst mal still in meinem Kämmerchen herumzuexperimentieren. Bald schon probierte ich mein neu entwickeltes Konzept Faszien-Yoga mit – anfangs skeptischen – Teilnehmern in meinem Studio aus. Schnell wurde die Stunde zu einer der erfolgreichsten im Wochenplan. Es war schön zu beobachten, wie auf den Matten plötzlich ein strukturiertes Chaos zustande kam und jeder mit unterschiedlichen Ausrichtungen und Winkelveränderungen spielte, indem er sich in alle möglichen Richtungen dehnte oder voll Freude hüpfte, sprang und herumschwang. Denn das lieben die Faszien. Jede Yogamatte verwandelte sich so zu einer Spielwiese, auf der es nicht (mehr) um Perfektion ging, sondern um das Anregen dieses besonderen Gewebes. Und je vielfältiger wir übten, desto größer war die Chance, versteckte Ursachen von Beschwerden und Schmerzen aufzulösen.

Ich begann, meine Erfahrungen zu veröffentlichen und schrieb mehrere Faszien-Yoga-Ratgeber (siehe [≥](#)). Seitdem habe ich mein Übungskonzept stetig weiterentwickelt und mittlerweile ist die Faszienrolle ein sehr wichtiger Bestandteil darin. Bekannt ist das Üben mit der Rolle unter dem englischen Begriff *myofascial release* (deutsch: *myo* = Muskel; *fascial* = Faszie; *release* = Lösen, Freisetzen). Die Grundlage für mein Faszien-Yoga-Konzept bilden neben Federn und Schwingen vor allem das Dehnen entlang der myofaszialen Leitbahnen – auch beim Rollen treffen wir sie wieder. In diesem Buch konzentrieren wir uns auf folgende Bahnen:

- die frontale Zuglinie ($\geq$ - $\geq$),
- die rückwärtige Zuglinie ($\geq$ - $\geq$),
- die seitliche Zuglinie ($\geq$ - $\geq$),
- die tiefe Frontalzuglinie ($\geq$ - $\geq$),
- die vordere und rückwärtige Armlinie ($\geq$ - $\geq$).

SO WIRKT DIE FASZIENROLLE

Natürlich kann eine Rolle die Zauberhände eines manuellen Therapeuten nicht ersetzen, aber oft fehlt uns die Zeit oder auch das Geld, sich von jemandem Verspannungen lösen, Schmerzen wegmassieren oder einfach nur verwöhnen zu lassen. Mit der Faszienrolle bist du völlig selbstständig und kannst dir jederzeit eine entspannende und wohltuende myofasziale Selbstmassage gönnen.

Beim Rollen kannst du Verklebungen im Gewebe lösen und eine etwas zu zähflüssige Grundsubstanz wieder zum Fließen bringen, um so ihre Gleitfähigkeit wiederherzustellen beziehungsweise sie zu erhalten. Im Faziengewebe kann es immer wieder zu Stauungen kommen. Man kann sich das wie kleine Pfützen mit altem abgestandenen Wasser vorstellen. Durch das Rollen befreist du das Gewebe von Giftstoffen und das Hyaluron kann wieder mehr Wasser binden. Frisches Körperwasser fließt wieder durch deine Faszie, sie ist gut durchfeuchtet und dir geht es besser.

Roll einfach mal selbst

Zu Beginn des Faszien-»Hypes« hatte man den Eindruck, man könne die Faszie nur mit der Rolle bearbeiten. Aber du hast jetzt bereits gelernt, dass unser Netzwerk im Körper mehr als »nur« eine Rolle brauchen kann, nämlich Dehnungen, aber auch federnde, schwingende Bewegungen wie etwa beim Tanzen. Dennoch ist die Rolle eines der wichtigsten Tools und hat daher vollkommen ihre Daseinsberechtigung. Man muss nur wissen, wie man dieses