

AMIENA ZYLLA

▶ plus kostenlos online

DYNAMISCHES FASZIEN-YOGA

Für einen elastischen,
straffen Körper

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.

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN AUCH ONLINE AUF GU- BALANCE.DE

Trainieren Sie jederzeit und überall mit Ihrem kostenlosen Online-Zugang. So einfach funktioniert's: Gehen Sie auf www.gu-balance.de/buch/faszien-yoga-streaming.

Geben Sie bei Name und Passwort jeweils folgenden Begriff ein: **faszienyoga**

Was Sie damit erreichen können

- sich geschmeidiger bewegen
- das Bindegewebe straffen
- der Cellulite zu Leibe rücken
- Verspannungen im ganzen Körper lösen
- Rückenschmerzen lindern
- eine fasziengerechte Ernährung kennenlernen
- spielerisch und mit Spaß an Yoga herangehen
- ein neues, leichteres Lebensgefühl finden



Faszien - straff und geschmeidig

Dynamisch, spielerisch, manchmal richtig wild: So können Sie Yoga erleben! Und dazu Ihre Faszien stimulieren - was nicht weniger bedeutet, als Verspannungen zu lösen, das Bindegewebe zu straffen, überhaupt jugendlicher auszusehen. Den Faszien bekommt es bestens, wenn wir sie regelmäßig dehnen und bewegen. Anstatt sie zur Arbeitslosigkeit zu verdammen und so Schmerzen zu riskieren, dürfen Sie dynamisches Faszien-Yoga mit seinen tollen Vorzügen nach Herzenslust genießen!

Mit Dehnen und Federn zu einem neuen Lebensgefühl

Mit dynamischem Faszien-Yoga können Sie Ihre Faszien optimal in Schuss halten. Das geschieht nicht nur durch Dehnen, sondern auch mit Feder- und Schwing-Bewegungen - und all das möglichst spielerisch. Ob Sie schon Yoga-erfahren sind oder nicht, spielt keine Rolle. Fangen Sie einfach an! So können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Ihrer Elastizität im wahrsten Sinn des Wortes auf die Sprünge helfen!

Als ich vor einigen Jahren zum ersten Mal von der »Entdeckung« der Faszien hörte, war ich zunächst misstrauisch. Während meiner langjährigen Tätigkeit als Yoga-, Pilates- und Tanz-Trainerin hatte ich schon viele Trends kommen und gehen sehen. Doch je mehr ich mich mit dem Thema beschäftigte, desto mehr packte es mich. Ich las, was ich dazu in die Finger bekam, und absolvierte die Faszien-Ausbildung zum Advanced Fascial Fitness Trainer bei Dr. Robert Schleip, einem der bekanntesten Forscher auf dem Gebiet.

Was genau sind Faszien eigentlich? Darunter versteht man alle faserigen, kollagenen Bindegewebe, die durch Zugspannung ausgebildet worden sind – alles »Weiße«, kann man sagen. Sehnen, Bänder und Knorpel gehören beispielsweise dazu.

Am meisten sprach mich der ganzheitliche Ansatz an. Weit entfernte Stellen des Körpers sind miteinander verbunden. Nicht umsonst spricht man von einem Faszien-Netzwerk. In

zahlreichen Bewegungsmethoden fand ein Umdenken statt, seit man aufgrund neuester Forschungen erkannt hat, dass Faszien eine wirklich erstaunliche Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben (mehr dazu ab [≥](#)). In der Osteopathie und im Rolfing arbeitet man übrigens schon lange gezielt mit den Faszien.

Bei Yoga in Verbindung mit Faszien denken manche an Yin-Yoga, bei dem die Faszien noch intensiver als bei klassischen Yoga-Stilen gedehnt werden. Weil ich eine Vertiefung von Yoga durch Faszienarbeit suchte, ging auch ich zunächst diesen Weg. Beim Yin-Yoga verweilt man für drei bis zehn Minuten in einer Haltung und schmilzt regelrecht in die Dehnung hinein. Meist gilt die Dehnung einem bestimmten Bereich, etwa der Beinrückseite. So gut wie alle Yin-Yoga-Haltungen werden im Liegen oder im Sitzen ausgeführt.



Beim dynamischen Faszien-Yoga geht es wilder zu, als man es von üblichen Yogastunden kennt.

Etwas mehr Schwung, bitte!

Da ich vom Tanz komme und Bewegung liebe, wollte ich mehr Dynamik in die Sache bringen. Also entwickelte ich meine individuelle Art des dynamischen Faszien-Yoga, das sich auf das Muskelbindegewebe, die Myofaszien, konzentriert, und legte die Ergebnisse Robert Schleip vor. Er war beeindruckt und bescheinigte mir, dass sich seines Wissens europaweit keine Yogalehrerin so intensiv wie ich mit Faszien-Yoga beschäftigt habe.

Ich probiere gern immer wieder etwas Neues aus. Wie fühlt sich eine Übung an? Tut sie dem Körper gut? Neue wissenschaftliche Erkenntnisse beziehe ich natürlich mit ein. Und genauso Erfahrungen mit meinen Kursteilnehmer(inne)n. All das ist in dieses Buch mit eingeflossen. Mittlerweile biete ich auch eine spezielle Faszien-Yogalehrer-Ausbildung an.

Beim dynamischen Faszien-Yoga erleben Sie, wie herrlich es sich anfühlt, entlang einer Faszien-Zuglinie zu dehnen und dann einfach mal die Ausrichtung zu verlassen und verschiedene andere Dehnwinkel zu entdecken. Das Ganze können Sie mit einer Prise Federn und Schwingen toppen. Beim Üben ist also Kreativität gefragt. Nicht sklavisch an einem Konzept festhalten, sondern eine Haltung auch mal abwandeln – das ist die Freiheit, die mir beim dynamischen Faszien-Yoga vorschwebt. Zwischendurch setze ich auch gern mal die Rolle ein.

Und was macht all das mit den Faszien? So können Sie das Bindegewebe rundum optimal befeuchten – und das ist genau das, was es braucht! Woran Sie es merken?

Beispielsweise daran, dass unschöne Dellen zurückgehen oder sogar verschwinden – die Rede ist von der ungeliebten Cellulite (≥) – und dass sich Schmerzen verabschieden.

Das Netzwerk, das alles zusammenhält

Wissenschaftler haben in den letzten Jahren Erstaunliches über Faszien zutage gefördert. Denn Faszien sind nicht einfach funktionslose Hüllen, sondern das größte Sinnesorgan in unserem Körper. Viele bislang ungeklärte Schmerzen lassen sich hier lokalisieren - und zugleich tun sich mit den neuen Erkenntnissen ungeahnte Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit auf.

Viel mehr als nur Verpackungsmaterial

Als umfassendes Netzwerk durchziehen Faszien den gesamten Körper. Sie umschließen und durchdringen Muskeln genauso wie Organe und Adern, bilden eine Ganzkörperhülle und verbinden alles miteinander. Stellen Sie sich nur vor, was mit unserem Gehirn wäre, wenn es nicht durch Faszien gehalten würde! Ein Pudding ... Die faszialen Umhüllungen setzen sich bis ins Kleinste fort: So ist es nicht nur der Muskel selbst, der von einer Faszie überzogen ist, sondern auch die Muskelfaserbündel und die einzelnen Muskelfasern – ganz ähnlich wie bei einer Orange: Eine dicke weiße Schicht umhüllt die ganze Frucht, eine dünne trennt die Scheiben voneinander ab, und eine ganz feine, transparente umgibt schließlich jede einzelne Faser. Lange Zeit wurden die Faszien als bloßes »Verpackungsmaterial« angesehen, das bei der Erforschung des menschlichen Körpers nur störte. Um ein Organ zu untersuchen, musste man die Faszien entfernen. Um Knochen zu betrachten, musste man die Faszien entfernen. Gefäße, Nerven, Muskeln – immer waren die scheinbar

unwichtigen Faszien im Weg. So wurden sie zum lästigen Müll deklariert und nicht weiter untersucht.

Dabei sorgen die Faszien – das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Band, Bündel – nicht nur dafür, dass die einzelnen Bestandteile unseres Körpers zusammengehalten werden, und geben ihm seine unverwechselbare Form. Faszien sind noch für viel mehr gut, zum Beispiel...

- dienen sie bei Bewegungen der Kraftübertragung innerhalb des Körpers, sind also auch ein Kommunikationsorgan.
- sind Faszien als Sinnesorgan über Rezeptoren empfindungssensibel.
- stehen sie in Verbindung mit dem vegetativen Nervensystem und mit dem Immunsystem.
- Nicht zuletzt findet in ihnen teilweise der Stoffwechsel statt.

Genügend Gründe, den Faszien regelmäßig etwas Gutes zu tun!

Die Struktur der Faszien

Die verschiedenen Faszien-schichten sind mit Rezeptoren ausgestattet, die auf Druck und Zugbewegungen reagieren, aber auch Temperaturschwankungen oder Schmerzen wahrnehmen. Sie machen das Gewebe zu unserem größten Sinnesorgan, man spricht sogar vom sechsten Sinn.

Oberflächliche Faszien

Das lockere Binde- und Fettgewebe bildet die oberflächliche Faszien-schicht (Fascia superficialis). Diese Faszien befinden sich direkt unter der Haut, sie umschließen Organe und Drüsen und dienen als Füllmaterial für freien Raum. Sie sind aus sehr dehnbarem Elastin, dadurch können sie Fett und Wasser besser speichern. Hier ist der Durchgangsbereich für Blutgefäße, Nerven und Lymphe.

Tiefe Faszien

Das dichte (straffe) Bindegewebe bildet die tiefe Faszien-schicht (Fascia profunda). Sie umschließt Knochen, Muskeln, Blutgefäße und Nervenbahnen. Auch Bänder, Gelenkkapseln, Knorpel und Sehnen fallen unter das tiefe Faszien-gewebe. Die tiefen Faszien sind weniger dehnbar als die oberflächlichen, dafür sind sie voll ausgestattet mit Rezeptoren.

Die tiefen Faszien haben einen sehr großen Anteil an wellenförmigen Kollagenfasern, die sich wie Drahtseile spiralförmig umeinander drehen. So werden sie besonders haltbar und enorm belastbar.

Hyaluronsäure: das Geheimnis alterslosen Aussehens

Hyaluronsäure wird von Fibroblasten produziert. Sie sorgt nicht nur für straffe Haut, sondern bildet auch die Schmiere in Knie-, Hüft- und Schultergelenken. Obgleich sie zäh ist, fließt sie gut und kann große Mengen an Wasser binden. Es braucht sie für das optimale Funktionieren der Faszien. Wir benötigen Wasserspeicher beispielsweise zwischen dem Kollagen und Elastin in der Haut.

Die viszerale Faszien

Sie sind für die optimale Einbettung der inneren Organe zuständig. Zum Beispiel...tehen das Bauchfell und der Herzbeutel genau wie die Hirnhaut aus viszerale Faszien. Damit sind die Organe noch besser geschützt.

Fest und elastisch zugleich

Die Faszien selbst sind ebenso stabil wie beweglich. Nur so können sie gleichermaßen Halt geben und sich den Bewegungen anpassen. Faszien sind 0,3 bis 3 mm dick und bestehen aus Fasern und einer flüssigen Grundsubstanz – von der sie auch umgeben sind.

Wir bauen uns eine Faszie

Man nehme für die Grundsubstanz ein wässriges Gel und Zucker-Eiweiß-Verbindungen – mit dem Bestandteil Hyaluronan (bekannt als Hyaluronsäure). Dann füge man Kollagen- und Elastinfasern hinzu. Als Letztes kommen begabte kleine Handwerkerzellen ins Spiel, die Fibroblasten.

Sie bauen je nach Belastung oder Nichtbelastung Kollagenfasern entweder ab oder auf. Alle Zutaten zusammen bilden die Matrix – unser Bindegewebsnetzwerk, das uns wie ein Gerüst Halt gibt. Bei den Fasern überwiegt je nach Anforderung der Anteil der Kollagen- oder derjenige der Elastinfasern. Kollagenfasern sind fest und dennoch elastisch. Elastinfasern können sich auf ihre doppelte Länge ausdehnen, wie ein Gummiband.

Hier setzt Faszien-Yoga an

Nun können Sie sich schon besser vorstellen, was es mit den Faszien auf sich hat. Daher will ich jetzt genauer erläutern, wie dynamisches Faszien-Yoga funktioniert. Hierbei ist sowohl die oberflächliche wie auch die tiefe Faszien-schicht relevant. Es geht wie gesagt um die Myofaszien, das Muskelbindegewebe.

Spielerisches Dehnen

Dehnen ist einfach eine Wohltat für die Faszien! Dadurch füllen sich die Wasserspeicher auf, und die Wasserqualität verbessert sich. Im Gegensatz zum klassischen Yoga geht es ja beim Faszien-Yoga darum, herkömmliche Haltungen zu verlassen und mehr mit dem Körper zu spielen. Je mehr Winkel wir durch eine neue Dehnposition finden, umso mehr freut sich unser Gewebe und dankt es uns mit Geschmeidigkeit.

Federn und Schwingen

Noch besser wird es, wenn Sie etwas Weiteres hinzufügen: das Federn. Das hat man in der Gymnastik früher schon gemacht. Dann wurde es aus dem Sportrepertoire gestrichen. Und jetzt soll es doch wieder sinnvoll sein? Tatsächlich haben Forscher wie Dr. Schleip festgestellt, dass unsere Faszien sehr gut auf Feder- und Schwingbewegungen

reagieren. Da mich diese neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse überzeugen, heißt das, dass ich das in meine Übungen einbeziehe.

Die elastischen Fasern der Faszien möchten gefordert werden – und wie könnte das wirksamer geschehen als mit kleinen und größeren federnden Bewegungen?! Um ein Gefühl dafür zu bekommen, muss man es einfach ausprobieren! Wenn Sie das Programm »Von Kopf bis Fuß gestrafft« der Multimediainhalte durchführen, werden Sie feststellen, wie viel Spaß das Federn macht – und wie herausfordernd es gleichzeitig ist. Federn ist übrigens nicht gleich Federn. Um die Faszien optimal zu stimulieren, arbeiten wir mit der elastischen Rückfederung.

Probieren Sie beim nächsten Spaziergang einfach mal aus, bei jedem Schritt zu federn, und bringen Sie so Ihre Faszien zum Beben.

Das Schwingen ist gewissermaßen die große Schwester des Federns. Statt klein und fein zu federn, nutzen Sie beim Schwingen den Platz um sich herum komplett aus und lassen Ihre Arme oder den ganzen Oberkörper fliegen. Das ist noch dynamischer als das Federn, und es setzt viel Energie frei. Und: Schwingen macht glücklich!

Die Sache mit der Frau Cellulite

Anders als bei Männern, bei denen die Kollagenfasern ein kreuzförmiges Netzwerk bilden, sind diese bei Frauen säulenförmig aufgebaut und weicher. So können sich die darin enthaltenen Fettpäckchen besser ausbreiten. Und schon erhalten wir die wenig formschöne Orangerhaut, genauer gesagt – nennen wir sie doch furchtlos beim Namen – die Cellulite. Vorzugsweise finden diese Dellen an Oberschenkeln von Frauen und an deren Po ein Zuhause.

Darüber hinaus gibt es bei Frauen auch einen Zusammenhang mit dem Hormon Östrogen. Es kann die Bindegewebszellen dazu bringen, ein bestimmtes Enzym zu produzieren – und das baut das im Bindegewebe enthaltene Kollagen ab. Und jetzt die gute Nachricht: Durch die Stimulation der Faszien kann man dem Abbau entgegenwirken.

Flutschendes Netzwerk

Die Faszien bilden also ein Netzwerk, das den gesamten Körper durchzieht. Was bedeutet das für unsere Beweglichkeit? Stellen Sie sich vor, wie es in Ihrem Inneren aussieht, wenn Sie Ihren Oberkörper vorbeugen oder zur Seite neigen: Auch die Organe bewegen sich mit. Alles muss daher beweglich sein, das heißt, die Faszien-schichten dürfen nicht aneinander reiben – es muss gewissermaßen »flutschen«! Dafür braucht es ausreichend Flüssigkeit, sonst verkleben sie.

Ohne Moos nix los

Das lässt sich gut mit Moos vergleichen: Es nimmt Wasser auf und speichert es, wie ein Schwamm. Wenn wir das Wasser aus dem Moos pressen, halten wir nur die trockenen Fasern in der Hand. Andererseits sollen sich auch keine Pfützen bilden – auf den Körper übertragen wären das Stauungen im Gewebe.

Man kann davon ausgehen, dass jeder Mensch durchschnittlich 20 kg Faszien mit sich herumträgt. Wasser macht den größten Anteil daran aus – etwa 70 Prozent. Jeder von uns hat also gewissermaßen einen Ozean in sich.

Endlich schmerzfrei: Ein neuer Blick auf Rücken und Nacken

Zwei großen potenziellen Schwachstellen im Bewegungsapparat will ich hier im Zusammenhang mit den Faszien ein eigenes Kapitel widmen: Rücken und Nacken. Anders als man bisher glaubte, sind Rücken- und Nackenschmerzen zum großen Teil nicht muskulär bedingt. In aller Regel sind es verklebte oder verfilzte Faszien, die für Schmerzen sorgen. Der Nacken verlangt besondere Aufmerksamkeit, weil er das Nadelöhr der Versorgung unseres Gehirns ist.

Die gute Feuerwehr

Im Lendenbereich unseres Rückens befindet sich eine große Faszie: die Lumbalfaszie. Ihr Netzwerk besteht aus mehreren Schichten, und sie ist so reißfest wie 50 übereinandergelegte Frischhaltefolien! Sie sorgt für einen starken Rücken und einen mühelosen Gang. Allerdings kommt es in diesem Bereich am häufigsten zu Rückenschmerzen – hier sind zahlreiche Schmerzrezeptoren beheimatet. Ursachen dafür können Bewegungsmangel, einseitige Belastung beispielsweise durch Sport oder auch ständiges Schonen sein.

Stellen Sie sich vor, wie ein Mensch aus einem brennenden Haus auf ein großes Tuch springt, das ihm die Feuerwehrleute hinhalten, um ihn aufzufangen. Das entspricht einer starken Lumbalfaszie. Wenn allerdings ein paar von den Feuerwehrmännern am Vorabend zu viel Party

gemacht haben und das Tuch nur locker halten oder gar loslassen, verliert es an Spannkraft und kann seine Aufgabe nicht erfüllen. Das ist es, was mit der Lumbalfaszie bei Bewegungsmangel geschieht.

Wenn Sie den Oberkörper locker nach unten beugen, ist es Ihre Lendenfaszie, die Sie hält, nicht die Muskeln. Genießen Sie die Dehnung!