Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder Tag ist anders. So verändert sich bei uns auch Yoga jeden Tag: von kraftvollen Asanas zu meditativen Momenten – alles darf sein. Und alles ist eins: Faszien und Yoga, Körper und Geist, du und ich. Wir wollen uns spüren, die Einheit von Mensch und Natur, die Einheit des Individuums und aller Wesen der Welt.

Die neuesten Forschungsergebnisse führender Faszienforscher haben uns Wege gezeigt, unser Yoga noch ganzheitlicher auszurichten. Beim Yoga werden unsere Faszien automatisch mitberücksichtigt. Doch durch verschiedene Varianten bekannter Asanas haben wir die Möglichkeit, die Faszien noch besser zu trainieren.

Im Theorieteil erklären wir, was Faszien sind, wo die Faszien verlaufen und wie sie sich trainieren lassen. Und dann kann es losgehen mit dem Faszien-Yoga.

Schwerpunkte setzen wir beim Experimentieren. Wir dürfen mal wieder ganz Kind sein und den Impulsen unseres Körpers nachgeben, ohne Yogarichtlinien und -vorgaben befolgen zu müssen. Wir dürfen Spaß dabei haben, denn das Leben ist streng genug. Wir dürfen achtsam mit uns selbst umgehen und genau in uns hineinspüren, was uns guttut.

In diesem Buch haben wir die neusten Erkenntnisse und Empfehlungen für eine physiologische Faszienpflege mit wundervollen Yogaaspekten verbunden. So entdeckt jeder ganz individuell sein Yoga in einer effektiven Form.

Es erscheint uns in der heutigen Zeit und Gesellschaft wichtig, dass jeder mit und durch Faszien-Yoga seinen eigenen Ausgleich findet und erlebt. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse und Themen, die ihn beschäftigen. Aus Erfahrungen in unseren Yogastunden sowie aus Erkenntnissen in Fort- und Ausbildungen haben wir eine Auswahl an Asanas getroffen, die effektiv und umsetzbar sind und wohltuend auf Körper, Geist und Seele wirken – völlig frei von jeglichen Dogmen.

Viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Experimentieren wünschen

Johanna Piglas und Tasja Walther

aus: Walther u. a., Faszien-Yoga (ISBN 978-3-432-10071-5) © 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York