Drehsitz

Ardha Matsyendrasana

TRAININGSPRINZIPIEN
Faszienstretching, Elastisches Federn, Schwingen

FASZIENKETTEN
Armlinien (Variante A), Oberflächliche Frontallinie (Variante C), Oberflächliche Rückenlinie (Grundasana, Variante B, E), Spirallinien (Variante D)

Setzen Sie sich mit lang gestreckten Beinen hin und stellen Sie den rechten Fuß auf die linke Seite des linken Knies. Achten Sie darauf, dass die rechte Ferse sich nicht unter der linken Gesäßhälfte befindet, sondern daneben. Beide Sitzbeinhöcker haben Kontakt zum Boden. Das linke Bein kann mit der Ferse zur rechten Gesäßhälfte gebracht werden oder gestreckt bleiben. Strecken Sie den Oberkörper einatmend nach oben, führen Sie den rechten Arm in einem großen Bogen über den Kopf und nach rechts und drehen Sie sich mit dem Ausatmen nach rechts. Setzen Sie die rechte Hand nahe dem Gesäß ab. Bringen Sie den linken Arm auf der Außenseite des rechten Knies vorbei und fassen Sie mit der linken Hand das rechte Knie. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Die Schultern sind entspannt und in gleicher Höhe. Entspannen Sie die Bauch- und Rückenmuskeln. Der Blick geht über die Schulter.

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

Varianten mit dem *PLUS* Faszientraining

[A] ▮▮▯▯▯▯

Greifen Sie mit dem linken Arm um das aufgestellte Bein. Strecken Sie den rechten Arm auf Schulterhöhe nach hinten und federn Sie vor und zurück.

[B] ▮▮▮▮▮▯

Greifen Sie mit der linken Hand die rechte Fußaußenkante, strecken Sie das rechte Bein mit geflextem Fuß nach oben und schwingen Sie es hin und her.

[C] ▮▮▮▮▯▯

Heben Sie mit pulsierenden Bewegungen das Brustbein.

[D] ▮▮▮▯▯▯

Legen Sie die rechte Hand auf die rechte Schulter und schwingen Sie die Schulter nach hinten.

[E] ▮▮▯▯▯▯

Runden und strecken Sie die Wirbelsäule und verharren Sie in der jeweiligen Position einige Atemzüge. Das untere Bein können Sie ausstrecken.

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

Schulterbrücke

Setu Bandha Sarvangasana

TRAININGSPRINZIPIEN
Faszienstretching, Elastisches Federn, Passive Fasziendehnung

FASZIENKETTEN
Armlinien (Variante E), Laterallinien (Variante D), Oberflächliche Frontallinie (Grundasana, Variante C), Oberflächliche Rückenlinie (Variante A, B)

In Rückenlage winkeln Sie die Beine leicht an. Die Füße stehen hüftschmal auseinander und etwa eine Handbreit (10 cm) vom Becken entfernt. Die Hände liegen entspannt neben der Hüfte, die Handflächen zeigen nach unten. Die Schultern liegen auf dem Boden auf, Ihr Blick ist nach oben gerichtet. Stellen Sie die Füße fest in den Boden, sodass Ihre Knöchel gestreckt sind. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn. Heben Sie das Becken langsam an, indem die Brust sich Ihrem Kopf entgegen bewegt. Dabei spannen Sie Oberschenkel, Knie, Waden und Gesäßmuskeln an. Die Bauchmuskeln hingegen bleiben locker. Schieben Sie sich auf die Schulterblätter.

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

Varianten mit dem *PLUS* Faszientraining

[A] ▮▮▯▯▯▯

Legen Sie rechts und links neben das Kreuzbein zwei Tennisbälle. Heben und senken Sie im Wechsel ein Bein mit geflextem Fuß.

[B] ▮▮▮▯▯▯

Legen Sie zwei Tennisbälle rechts und links neben das Kreuzbein und geben Sie über die Füße mit einem Ruckeln Impulse, bis der Körper vibriert.

[C] ▮▮▮▯▯▯

Legen Sie je einen Ball unter die Füße und rollen Sie im Atemfluss mit der Wirbelsäule vom Boden hoch und runter.

[D] ▮▮▮▮▯▯

Verzahnen Sie die Hände unter dem Rücken zur Räuberleiter. Setzen Sie den rechten Fuß weit nach rechts außen und schieben Sie das Becken nach rechts.

[E] ▮▮▮▯▯▯

Heben Sie beim Einatmen Becken und Arme. Beim Ausatmen senken Sie das Becken Richtung Boden und legen die Hände neben die Hüfte.

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

Faszienprogramme

Die Faszien gezielt geschmeidig halten – schmerzfrei und beweglich – wer möchte das nicht? Mit unseren Faszienprogrammen geben wir Ihnen eine gute Anleitung dazu. Natürlich können Sie unsere Übungssequenzen auch individuell variieren.

Die Programme sind so gestrickt, dass sie für jeden geeignet sind. Anfänger bekommen einen wunderbaren Einstieg, Fortgeschrittene eine neue Art der Übungspraxis. Die Programme sind also ein harmonisches Alltagstraining für alle – und Sie erreichen gleich mehrere Faszienketten!

Durch das Zusammenführen der Yin- und Power-Yoga-Übungsstile unterstützt durch die Hilfsmittel wird die Praxis sowohl herausfordernd, als auch entspannend. Wir selbst haben die Programme über mehrere Wochen praktiziert und sind begeistert von der Entwicklung. Die Übungen fallen einem mit der Zeit immer leichter und man wird selbst kreativ: neue Dehnreize setzen, weitere Asanas einfügen oder einzelne für zwischendurch herausgreifen. Alles ist möglich.

Bei unseren Übungsprogrammen beginnen wir immer mit vier Yang-Asanas, die uns dann in die vier Yin-Positionen zur Stille führen. Gerne können Sie dies aber auch tauschen, abwechselnd praktizieren und nur einen Teil üben. Machen Sie, was Ihnen guttut.

Jedes Programm startet mit einer Erwärmung. Uns ist es sehr wichtig, dass Sie sich aufwärmen, denn gerade bei Yang-Asanas aus dem Bereich Federn müssen Sie gut aufgewärmt sein und eine gute Körperwahrnehmung haben, sonst können Sie sich verletzen. Ein Beispiel für eine Erwärmung (Seite 39) haben wir Ihnen bereits vorgestellt.

Sollten Sie ein andere Erwärmung gewohnt sein, probieren Sie einfach einmal etwas Neues. Gerne können Sie dann selbst entscheiden, wie Sie sich aufwärmen möchten.

Nach der Erwärmung beginnen wir mit dem Sonnengruß oder dem Sonnengruß light. Auch hier werden die Faszien auf die kommenden Asanas vorbereitet, jetzt aber schon etwas intensiver. Der Sonnengruß light eignet sich wunderbar, wenn Sie mit Ihrer Yogapraxis gerade erst beginnen, Rückenbeschwerden haben oder schwanger sind. Unsere allgemeinen Empfehlungen haben wir in das jeweilige Programm integriert.

Für alle Programme gilt: Überfordern Sie Ihre Faszien nicht, denn

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

weniger ist beim Faszientraining oft mehr. Anders als beim Muskeltraining bringt es nichts, an die Grenze der Belastungsfähigkeit zu gehen. Machen Sie Ihr persönliches Yoga-Faszien-Programm lieber regelmäßig, denn Faszien verändern sich langsam, dafür aber auch nachgewiesenermaßen nachhaltig. Geben Sie Ihrem Gewebe Zeit und achten Sie darauf, dass sich die Bewegungen geschmeidig anfühlen.

Eine Veränderung spüren Sie allerdings nicht von heute auf morgen – die Faszien brauchen eine Umbauzeit von mehreren Monaten. Faszienforscher behaupten, dass sich durch regelmäßige Faszienpflege nach ungefähr zwei Jahren das gesamte Fasziennetzwerk Ihres Körpers erneuert und neu verknüpft hat. Doch auch jedes einzelne Yoga-Faszientraining hat schon einen wohltuenden Effekt.

Erst vor kurzem haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass Risse, Wunden und Entzündungen in der Rückenfaszie zu ungeklärten chronischen Rückenschmerzen beitragen können. Dann neigt diese Faszie dazu, mit anderen Schichten zu verkleben – gestörte Muskelkoordination ist die Folge. Daher ist es gut, die Rückenfaszie zu trainieren und elastisch zu halten. Bei schon bestehenden Rückenbeschwerden helfen Übungen, den Stoffwechsel in der Faszie und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Unsere Programme gehen in nahezu jeder Asana immer positiv auf den Rücken ein, der in der heutigen Zeit durch diverse muskuläre Dysbalancen und Alltagshaltungen diese Aufmerksamkeit unbedingt braucht.

Versuchen Sie, in die Yin-Grundpositionen ohne jegliche muskuläre Anspannung einzutauchen. Lassen Sie keinen Dehnreiz mit Schmerz und Anstrengung aufkommen – nur so erlangen Sie das gewünschte positive Körpergefühl.

Beim Anwenden der Faszienrolle empfehlen wir ein achtsames, langsames und bewusstes Ausrollen der angegebenen Bereiche. Nur so wird der angestrebte positive Effekt der massierenden, belebenden Übungen in unserem Programm die Regeneration des Gewebes fördern und das besondere Körpergefühl hinterlassen.

Beenden Sie jede Sequenz mit Shavasana, der Entspannung. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, vielleicht stellen Sie sogar die Beine auf. Vielleicht empfinden Sie es aber auch als angenehm, die Beine leicht geöffnet auszustrecken. Der untere Rücken genießt es, wenn eine zusammengerollte Decke unter den Kniekehlen ein Art Unterlagerung schafft. Ziehen Sie Ihre Schultern noch einmal tief und weg von den Ohren. Entspannen Sie Kiefer und Gesicht. Lenken Sie den Atem in Ihren Bauchraum und beobachten Sie, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Schließen Sie die Augen und lassen Sie den Hinterkopf in den Boden schmelzen. Entspannen Sie vollkommen. Auf der beiliegenden DVD (Seite 136) finden Sie eine Shavasana (Track 9).

Wenn Sie an akuten und chronischen Erkrankungen leiden, schwanger sind oder Schmerzen bei der Übungsausführung verspüren, ist besondere Vorsicht geboten. Bitte sprechen Sie dann unbedingt mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und freuen uns über eine Rückmeldung.

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

Sonnengruß klassisch

Surya Namaskara

Der Sonnengruß wirkt positiv auf Geist und Körper. Als Aufwärmtraining aktiviert und dehnt er Muskeln und Bänder. Der Kreislauf kommt in Gang, der Stoffwechsel wird angeregt, Arme und Beine werden gekräftigt, die inneren Organe massiert und alle Körpersysteme harmonisiert.

1/11 Berg
(Seite 74)

2/10 Gestreckter Berg
(Seite 76)

3/9 Vorbeuge
(Seite 78)

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

5 Brett
(Seite 82)

6 Kobra
(Seite 84)

4/8 Gerader Rücken
(Seite 80)

7 Herabschauender Hund
(Seite 86)

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

Sonnengruß light

Der Sonnengruß light ist an den klassischen Sonnengruß angelehnt. Die ausgewählten Übungen erfassen die wichtigsten Bewegungsmuster, um den Körper aufzuwecken, zu kräftigen und zu mobilisieren. Die Light-Variante ist gut geeignet für alle, denen bestimmte Positionen schwerfallen.

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

7 Brett
(Seite 82)

6 Gerader Rücken
(Seite 80)

8 Katze
(Seite 71)

5 Vorbeuge
(Seite 78)

4 Gestreckter Berg
(Seite 76)

9 Kuh
(Seite 71)

12 Gerader Rücken
(Seite 80)

11 Vorbeuge
(Seite 78)

10 Herabschauender Hund
(Seite 86)

13 Vorbeuge
(Seite 78)

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