

Lucia Nirmala Schmidt

# FASZIEN YOGA

Gesund und vital durch ein  
elastisches Bindegewebe



*nymphenburger*

# INHALT

<b>Dank</b> .....	8
<b>Einstimmung auf das Thema</b> .....	9
Einleitung .....	10
Mein persönlicher Bezug zu den Faszien .....	11
Anliegen des Buches .....	13
Aufbau des Buches .....	14
Geschichte der Faszien im Überblick .....	16
<i>Faszien – früher</i> .....	17
<i>Faszien – heute</i> .....	18
<i>Manualthherapie, westliche Gymnastik, Qi Gong,     Yoga und Faszien</i> .....	18
<b>Grundlegende Anatomie und Physiologie der Faszien</b> .....	21
Was sind Faszien? .....	22
Definition der Begriffe »Faszien« und »Bindegewebe« .....	22
Universeller Baustoff des Körpers .....	24
Bausteine des Bindegewebes .....	26
Aufbau und verschiedene Arten von Bindegewebe .....	26
<i>Oberflächenfaszien</i> .....	27
<i>Tiefenfaszien</i> .....	28
Mehr als passives Verpackungs- und Füllmaterial .....	29
Feines Zusammenspiel wie in einem Orchester .....	30
Faszien können sich unabhängig von den Muskeln zusammenziehen .....	31

Faszien als Spürsinn .....	31
Funktion der Faszien .....	32
Sinnesorgan Faszien .....	33
<i>Die Rezeptoren, inkl. Übungen</i> .....	33
<i>Faszien als sechster Sinn und körperweites     Kommunikationssystem</i> .....	42

## **Faszien und die Bedeutung für Bewegung und Haltung** .....

45

Der Körper als Tensegritäts-System:	
Neue Sicht auf die Anatomie des Körpers .....	46
Die myofaszialen Leitbahnen (nach Thomas Myers) .....	49
Form follows function .....	50
Haltung .....	50
Anpassung und Resilienz .....	52
Use it – or lose it .....	52
Warum Faszien verkleben .....	54
Kleiner Exkurs – Volksleiden Nummer eins: Rückenschmerzen .....	57
Was man im Alltag und im Alter für die Faszien tun kann .....	59
Genetische Prädisposition: Wikinger oder Schlangemensch? .....	63
Kleiner Exkurs – Cellulite .....	65
Ernährung .....	66

## **Yoga und tantrische Philosophie** .....

69

Yoga .....	70
Tantrische Philosophie .....	70
FaszienYoga – den inneren Raum erforschen, Freiheit erfahren .....	72
<i>Präsenz und Achtsamkeit</i> .....	73
<i>Sinnlichkeit</i> .....	73
<i>Atem</i> .....	76
<i>Verbindung</i> .....	76
<i>Gewebe</i> .....	77
<i>Raum</i> .....	78
<i>Schwingung</i> .....	78

<b>Bedeutung für die Yoga-Praxis</b> .....	81
Die praktischen, gezielten Zugangswege zu den Faszien .....	82
<i>Fascial Release</i> .....	83
<i>Rebound Elasticity</i> .....	92
<i>Fascial Stretch</i> .....	99
<i>Fluid Refinement</i> .....	108
<i>Sounding</i> .....	112
<i>Entspannung und Atem</i> .....	115
<i>Energetic Alignment und Tensegral Expansion</i> .....	117
<i>Hands-on assists</i> .....	120
<i>Sprache und Bilder</i> .....	122
Impulse für die Yoga-Praxis .....	124
<i>Wie reagieren Faszien auf gezielte Interventionen?</i> .....	124
<i>Wie lange dauert es, bis das Faszientraining Wirkung zeigt?</i> .....	126
<i>Primäre Verkürzungen vs. sekundäre Verspannungen</i> .....	126
<i>Individueller Spielraum vs. standardisierte āsana-Alignments</i> .....	128
<i>Kreative Impulse für eine prozessorientierte, freie und sinnliche Sprache</i> .....	130
<i>Über die Qualität des Übens</i> .....	132
<i>Die größten Fehler beim Üben von FaszienYoga</i> .....	134
<b>Die FaszienYoga-DVD</b> .....	135
FaszienYoga – ein Basisprogramm .....	136
FaszienYoga – für eine gelöste Schulter-Nackten-Region .....	136
Fascial Release – für einen entspannten Rücken .....	136
Fascial Stretch und Rebound Elasticity – für Vitalität und Lebendigkeit .....	137
Fluid Refinement – für die Erfahrung von Raum und Freiheit .....	137
Schlusswort .....	138
Literaturliste .....	139
Adressen und Kontakte .....	141
Bildnachweis .....	142
Die Autorin .....	143