

KATHARINA BRINKMANN

YOGA- FASZIEN- TRAINING

Mit
umfangreichem
Übungskatalog
und dem
Fasziengruß

riva

Kapitel 1:

<i>Yoga meets Faszien - Was ist neu?</i>	7
Warum Faszien-Yoga?	7
Was ist Faszien-Yoga?	7
Was kann Faszien-Yoga?	9

Kapitel 2:

<i>Die Welt der Faszien</i>	13
Aufbau der Faszien	13
Funktionen der Faszien	15
Leitbahnen des Körpers – die Faszienketten	15
Wie sieht eine gesunde Faszie aus?	16

Kapitel 3:

<i>Auf die Matte - von der Theorie in die Praxis</i>	19
Der Umgang mit dem Übungskatalog	19
Wirbelsäule und Becken – unser Dreh- und Angelpunkt	19
Hand- und Fußarbeit im Yoga – für eine gesunde Yogapraxis	22
Ausgangspositionen	25

Kapitel 4:

<i>Übungskatalog - »Faszien entspannen mit Faszienrolle und Faszienkugel«</i>	31
Wenn der Körper aus der Balance gerät	31
Warum rollen?	31
Auf die Rolle, fertig, los!	31
Welche Rolle ist die Richtige für mich?	32

Kapitel 5:

<i>Übungskatalog - »Fasziales Dehnen - aufspannen und weit werden«</i>	51
Dehnen ist nicht gleich Dehnen	51
Hintere Faszienkette	53
Vordere Faszienkette	63
Seitliche Faszienkette	73
Spirale Faszienketten	82
Armlinien	90

Kapitel 6:

<i>Übungskatalog - »Stark & stabil - Zentrierung Im Faszien-Yoga«</i>	95
---	----

Kapitel 7:

<i>Übungskatalog - »Schwingen, federn und hüpfen - wie in alten Zeiten«</i>	107
Faszien als Gummiband	107
Federleicht	108
Schwungvoll	111
Elastisch	117
Wie ein Katapult	123

Kapitel 8:

<i>Übungskatalog - »Körperwahrnehmung durch bewusstes Atmen und Entspannen«</i>	129
Propriozeption – unser Körpersinn	129
Faszien – Unser sechster Sinn	129
Atmen ist Faszientraining!	129
Volle Yoga-Atmung – alle Atemräume kennenlernen	130

Kapitel 9:

Übungssequenzen

Wie stelle ich meine Faszien-Yoga-Einheit zusammen?	139
Der Fasziengruß	140
Sequenzen mit Schwerpunkt Einstiege	146
Sequenzen mit Schwerpunkt Geübte	158
Sequenzen mit Schwerpunkt Entspannen	168
Sequenzen mit Schwerpunkt Rücken	176
Sequenzen mit Schwerpunkt Vielsitzer	186
Sequenzen mit Schwerpunkt Läufer	196

Kapitel 10:

Was Faszien sonst noch lieben

Über die Autorin	205
	207

