

AMIENA ZYLLA

Übungsprogramme auf DVD  
mit 70 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

# DYNAMISCHES FASZIEN-YOGA

Für einen elastischen,  
straffen Körper

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

**G|U**





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

## FASZIEN – STRAFF UND GESCHMEIDIG

### 6 Mit Dehnen und Federn zu einem neuen Lebensgefühl

7 Etwas mehr Schwung, bitte!

### 8 Das Netzwerk, das alles zusammenhält

8 Viel mehr als nur Verpackungsmaterial

9 Die Struktur der Faszien

9 Fest und elastisch zugleich

10 Hier setzt Faszien-Yoga an

11 Flutschendes Netzwerk

### 12 Endlich schmerzfrei: ein neuer Blick auf Rücken und Nacken

12 Die gute Feuerwehr

12 Verfilzt oder verklebt: So tut der Rücken weh

13 Die filigrane Welt von Hals und Nacken

### 14 Probieren geht über Studieren

14 So üben Sie mit dem Buch

14 Richtig essen

14 Der Film zum Buch

15 Am liebsten jeden Tag?

15 Hallo Achtsamkeit!



## FASZIEN LIEBEN DEHNEN

- 18 **Tensegrity – stabile Beweglichkeit**
- 18 Häuserarchitektur versus Körperbau
- 20 **Die frontale Zuglinie**
- 20 Tief durchatmen
- 24 **Die rückwärtige Zuglinie**
- 24 Weitreichende Wirkungen
- 28 **Die seitliche Zuglinie**
- 28 In jeder Hinsicht sturmfest
- 33 **Die spirale Zuglinie**
- 33 Drehen Sie sich mal um!
- 39 **Die tiefe Frontallinie**
- 39 Überall dabei
- 43 **Die frontale Armlinie**
- 43 Kampf dem Karpaltunnelsyndrom
- 47 **Die rückwärtige Armlinie**
- 47 Frei wie ein Vogel
- 52 **Massage-Quickies**

## KLEINE HELFER

- 56 **Die Rolle**
- 60 **Das Nudelholz**
- 63 **Der Stuhl**



## FASZIENGERECHTE ERNÄHRUNG

- 70 *Interview mit Stephan Müller*
- 72 **Faszienpflege mit der richtigen Ernährung**
- 72 Fleischesser
- 72 Vegetarier und Veganer

### Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Register
- 78 Verzeichnis der Übungen
- 80 Impressum

# 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!

## VERFILZT ODER VERKLEBT: SO TUT DER RÜCKEN WEH

Denken Sie noch einmal an die Fibroblasten, die kleinen Handwerkerzellen, an die Kollagenfasern, die von den Handwerkerzellen, den Fibroblasten, produziert werden, und an die Hyaluronsäureketten in der Grundsubstanz (Seite 9). Die können auch ganz anders.

80 Prozent unserer Nervenenden verlaufen durch das Faszienewebe. Bewegen wir uns zu wenig oder verletzen wir uns, dann sind diese zwischen den Kollagenfasern eingeklemmt,

weil die Fibroblasten anfangen, zu viele Kollagenfasern zu bilden, und in der Folge das Gewebe verfilzt. Ernähren wir uns falsch oder setzen wir unseren Körper zu hohen Belastungen aus, wie es etwa im Leistungssport der Fall ist, wird die Hyaluronsäurekette zu lang, es entstehen zu dicke Hyaluronansichten, und das, was mal schön flüssig floss, verwandelt unser Faszienewebe in klebriges Karamell. Genau das führt zu Rückenschmerzen.

## Stress lass nach

Wussten Sie, dass Stress einen Einfluss auf unsere Faszien hat? Erhöht sich nämlich die Zahl der Stresshormone, ziehen sich die Faszien zusammen, sie verkrampfen sich regelrecht. Wie viele Menschen klagen über Rückenschmerzen, wenn sie gestresst sind! Und bedenken Sie: Stress beginnt im Kopf. Gönnen Sie sich also immer wieder Regenerationszeiten, gehen Sie spazieren, meditieren Sie oder lassen Sie ab und zu einfach die Seele baumeln.

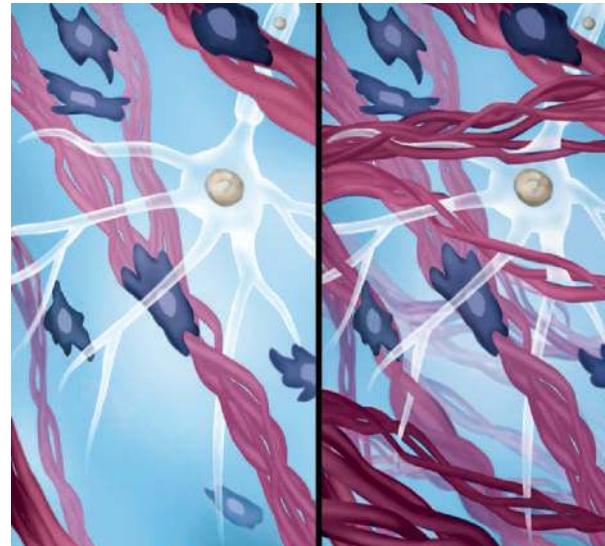
## Schnelltest: Woher kommen Rückenschmerzen?

Um herauszufinden, ob Rückenschmerzen auf die Faszien zurückzuführen sind, können Sie diesen Test anwenden: Wenn Sie sich in eine bestimmte Richtung bewegen – etwa den Oberkörper beugen oder zur Seite neigen –, die Schmerzen eher großflächig als punktuell sind und Sie eine Emotion damit verbinden (»Ich könnte vor Schmerz an die Decke gehen!«), dürfen Sie davon ausgehen, dass die Schmerzen von den Faszien herrühren.

## DIE FILIGRANE WELT VON HALS UND NACKEN

Der Hals ist ein Nadelöhr für Nervenbahnen. Trotz der Enge entsteht jedoch unter normalen Umständen kein Stau, denn die Nervenfasern sind von kleinen, zarten Faszien umgeben. Doch auch im Bereich von Hals und Nacken kann es Probleme geben. Wenn beispielsweise durch Stress die Fibroblasten hyperaktiv werden und zu viele Kollagenfasern produzieren, zieht sich der Nackenbereich wie ein zu heiß gewaschener Pullover zusammen. Mit gezielten Übungen des Faszien-Yoga kann man dafür sorgen, dass sich die übereifrigen Handwerkerzellen auch mal eine Pause gönnen und das Gewebe wieder geschmeidiger wird.

*Verfilztes Bindegewebe: Gegenüber dem Normalzustand links sind rechts die Nervenenden (weiß) eingeklemmt, weil die Fibroblasten (blau) zu viele Kollagenfasern (rot) produzieren.*







# FASZIEN LIEBEN DEHNEN

Lernen Sie Ihren Körper als Gesamtkunstwerk kennen! Wenn Sie nämlich einen bestimmten Körperteil mit dynamischem Faszien-Yoga bearbeiten, spüren Sie die Auswirkungen womöglich ganz woanders. Und Ihre Faszien werden begeistert sein. Dazu müssen Sie noch nicht einmal wissen, dass Forschungen bestätigt haben, wie gut das Dehnen den Faszien tut. Sie werden es einfach spüren. Entdecken Sie also die Katze oder den Kater in sich und reckeln und strecken Sie sich nach allen Regeln der Kunst.

# DIE RÜCKWÄRTIGE ZUGLINIE

Genießen Sie die intensiven Dehnpositionen und spüren Sie den Zug von Ihren Füßen bis zum Kopf. Nehmen Sie wahr, wie weitläufig diese Fläche ist, und spüren Sie entlang dieser Faszienbahn, an welchen Stellen Sie die Dehnung besonders stark wahrnehmen. Vergessen Sie dabei das Atmen nicht – ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und aus.

Die rückwärtige Zuglinie beginnt an der Unterseite der Füße als Plantarfaszie. Dieser Abschnitt ist mit etwa 3 Millimetern die dickste Faszie im ganzen Körper. Von den Füßen erstreckt sich die rückwärtige Zuglinie über die Beinrückseiten, den Rücken und den Nacken sowie den Schädel bis zu den Augenbrauen, wo sie endet. Auf Höhe des Rückens verlaufen die Bahnen nahe beieinander zu beiden Seiten der Wirbelsäule.

Die rückwärtige Zuglinie ist vor allem Rückenstütze und als solche für unsere aufrechte Haltung verantwortlich. Und sie ist ein Schutzschild für die Körperrückseite. Ohne diese Zuglinie würden wir vornüberfallen. Sie holt uns aus der Säuglingshaltung heraus und macht uns den Weg zur Außenwelt frei.

## WEITREICHENDE WIRKUNGEN

Wenn Sie das nächste Mal unter starken Nackenverspannungen leiden oder ihr Kopf vor Schmerzen platzt, greifen Sie nicht gleich zur

Tablette, sondern dehnen Sie stattdessen Ihre Fußsohlenfaszie oder rollen Sie sie mit einem Ball oder einer Rolle (Seite 56) aus.







## RUNDE VORBEUGE STEHEND

- ▶ Ihre Beine sind gestreckt und entweder hüftbreit geöffnet oder eng geschlossen.
- ▶ Platzieren Sie die Handflächen mit verschränkten Fingern am Hinterkopf, schließen Sie die Ellbogen vor dem Gesicht.
- ▶ Beim Ausatmen rollen Sie sich nach vorn ab. Runden Sie den Rücken nach oben zur Decke und ziehen Sie das Kinn zum Brustbein. Ziehen Sie die Schultern sanft von den Ohren weg. **[1]**
- ▶ Verweilen Sie so 4 bis 6 Atemzüge.

### ENTSPANNUNG FÜR DEN RÜCKEN

Hängen Sie den Rücken alternativ nach unten aus und lassen Sie sich von Ihrer starken Lendenfaszie halten. Auch Arme und Kopf hängen nach unten.



## KURVIGER AUSFALLSCHRITT

- ▶ Gehen Sie mit dem linken Bein nach vorn in einen weiten Ausfallschritt. Beide Beine bleiben dabei gestreckt, der rechte Fuß ist leicht nach außen gedreht, sodass Sie die Balance gut halten können. Das Becken ist nach vorn ausgerichtet. Verzahnen Sie die Finger hinter dem Kopf und bringen Sie die Ellbogen zusammen.
- ▶ Atmen Sie aus und beugen Sie den Oberkörper mit rundem Rücken über Ihr linkes Bein. Ziel ist es, einen Katzenbuckel zu machen – Sie müssen nicht unbedingt tief hängen. Das Kinn bewegt sich zur Brust. **[2]**
- ▶ Verweilen Sie so 4 Atemzüge, bevor Sie die Seite wechseln.



## GERUNDETES BOOT

- ▶ Greifen Sie rechts und links in Ihre Kniekehlen und verlagern Sie Ihr Körpergewicht hinter Ihre Sitzknochen.
- ▶ Runden Sie den Rücken, lösen Sie langsam Ihre Füße vom Boden. **[1]**
- ▶ Strecken Sie erst einmal ein Bein nach oben aus. Finden Sie hier erneut Ihr Gleichgewicht und runden Sie Ihren Rücken.
- ▶ Wenn Sie so weit sind, dann strecken Sie Ihr zweites Bein aus.
- ▶ Flexen Sie Ihre Füße und greifen Sie beide Beine, wo es für Sie am besten ist. Das können die Oberschenkel, die Kniekehlen, die Unterschenkel oder die Füße sein. **[2]**
- ▶ Versuchen Sie, 4 bis 6 Atemzüge in der Position zu bleiben.

## KATZENHUND

- ▶ Nehmen Sie einen engen Vierfüßlerstand ein. Ihre Knie befinden sich dabei vor Ihren Hüftgelenken. Die Zehen sind aufgestellt.
- ▶ Atmen Sie aus, lösen Sie Ihre Knie vom Boden und drücken Sie sich nach oben.
- ▶ Wandern Sie mit den Füßen gegebenenfalls weiter nach vorn, sodass Sie sie möglichst flach in den Boden pressen können.
- ▶ Runden Sie den Rücken und ziehen das Kinn zum Brustbein.
- ▶ Drehen Sie die Schultern nach außen und ziehen Sie sie von den Ohren weg. **[3]**
- ▶ Verweilen Sie 4 Atemzüge in der Position.

### SO WIRD ES WENIGER INTENSIV

Sie können mit einem Yogablock, wenn Sie einen haben, die Position Ihrer Hände erhöhen.



4

## RUNDE VORBEUGE SITZEND

- ▶ Strecken Sie Ihre Beine lang nach vorn aus, flexen Sie die Füße.
- ▶ Schaffen Sie Raum für Ihre Sitzknochen, indem Sie Ihre rechte und linke Gesäßhälfte jeweils etwas zur Seite herausziehen.
- ▶ Verzahnen Sie die Finger und legen Sie Ihre Handflächen am Hinterkopf an.
- ▶ Atmen Sie aus und rollen Sie sich etwas über Ihre Beine nach vorn ab. Ihre Stirn schwebt über den Oberschenkeln oder über den Knie-scheiben.
- ▶ Atmen Sie ein und beginnen Sie nun, den Rücken aktiv nach hinten zu einem Katzenbuckel zu runden. Ziehen Sie dabei das Kinn zum Brustbein. **[4]**



5

## NACKENDEHNER

- ▶ Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Knie sind unterhalb der Hüftgelenke platziert.
- ▶ Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab und bilden Sie mit ihnen ein Dreieck, indem Sie Ihre Finger miteinander verzahnen.
- ▶ Senken Sie Ihren Kopf ab und legen Sie den Scheitelpunkt auf den Boden. Rollen Sie Ihren Kopf so ein, dass das Kinn zum Brustbein zieht.
- ▶ Strecken Sie nun Ihr rechtes Bein nach hinten aus und runden Sie den Rücken zur Decke. Ihre Unterarme drücken dabei in den Boden, um so den Druck von der Halswirbelsäule zu nehmen. **[5]**



# KLEINE HELFER

Sie müssen nicht alle Übungen allein machen. Suchen Sie sich Gesellschaft, zum Beispiel in der Küchenschublade! Natürlich ist die Anschaffung einer Faszienrolle sinnvoll – es gibt mittlerweile eine große Auswahl an Rollen auf dem Markt –, aber zumindest fürs Erste sind Sie mit einem Nudelholz und einem einfachen Stuhl auch gut beraten. Mithilfe der verschiedenen Rollgeräte können Sie zwischendurch jeden Zentimeter bearbeiten und das Gewebe straffen und rehydrieren. Das tut unglaublich gut und ist vor allem sehr effektiv!



# DIE ROLLE

Um das Gewebe zu straffen, nehmen Sie eine harte Rolle und rollen Ihren Körper wild und schnell in alle Richtungen über die Rolle. Dabei gilt die Regel: zwei- bis dreimal die Woche mit jeweils 48 bis 72 Stunden Pause dazwischen. Bei Entzündungen oder Verletzungen sollten Sie auf eine weichere Rolle zurückgreifen und das Faszien­gewebe täglich bearbeiten, und das vor allem im Schmerz­bereich sehr langsam: 1 bis 2 mm pro Atemzug. So wird altes, angestautes Wasser aus dem Gewebe heraus­gepresst und der Heilungsprozess angeregt.

## ROLLENDER FUSS

- ▶ Stellen Sie sich in einen kleinen Ausfallschritt, Ihr rechtes Bein ist vorn. Der linke Fuß liegt flach am Boden auf, der rechte steht auf der Minirolle. Setzen Sie hierbei zuerst die Zehenballen auf. Ihre Arme hängen locker nach unten. **[1]**
- ▶ Beginnen Sie sich mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel nach unten abzurollen. Die Rolle wandert dabei an Ihrer Fußsohle entlang nach hinten zur Ferse. **[2]** Flexen Sie den Fuß in der Endposition. Streichen Sie Ihre Stirn mit Druck nach außen aus, massieren Sie auch gern den Hinterkopf mit Druck (siehe Kopfmassage Seite 53).
- ▶ Rollen Sie sich mit dem Einatmen wieder nach oben auf.
- ▶ Wiederholen Sie diesen Ablauf 4- bis 6-mal. Wechseln Sie dann das Bein.

1



2





## ROLLENDE KATZE

- ▶ Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, die Zehen sind aufgestellt. Legen Sie Ihr rechtes Handgelenk auf die Minirolle, das linke Handgelenk überkreuzt das rechte von oben. **[3]**
- ▶ Beginnen Sie nun, im langsamen Tempo die rechte frontale Armlinie auszurollen, indem Sie mit dem Ausatmen Ihren Brustkorb nach vorn unten zum Boden verlagern und die Arme weit nach vorn ausstrecken. Die Rolle wandert dabei den Arm entlang nach oben in Richtung Ellbogen. Die Hüftgelenke bleiben über den Knien, nur der Oberkörper und die Arme wandern nach vorn. **[4]**
- ▶ Rollen Sie sich langsam wieder zurück nach oben und wiederholen Sie den Vorgang 2- bis 3-mal in der Weise. Dann überkreuzen Sie die Handgelenke andersherum und üben in der Weise einige Male.

## ROLLENDE KATZENDREHUNG

- ▶ Knien Sie sich hüftbreit auf Ihre Matte, die Hüftgelenke befinden sich über den Kniegelenken. Die Zehen sind aufgestellt oder flach abgelegt.
- ▶ Strecken Sie Ihren rechten Arm lang nach vorn aus, legen Sie Ihr linkes Handgelenk auf die kleine, längs platzierte Rolle. Die linke Handfläche zeigt nach oben.
- ▶ Rollen Sie langsam die linke Armrückseite aus, der Oberkörper dreht sich dabei, und fädeln Sie mehr und mehr Ihren linken Arm unter dem rechten hindurch. Halten Sie den rechten Arm immer ganz ausgestreckt. **[5]**
- ▶ Wenn Sie mit der Rolle etwa den Oberarm erreicht haben, rollen Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück.
- ▶ Wiederholen Sie den Vorgang 4- bis 6-mal und wechseln Sie dann die Seite.

# BEWEGLICH & SCHMERZFREI MIT FASZIEN-YOGA



- ▶ Mit neu entwickelten Übungen dehnen und bewegen Sie langkettige Faszien-Zuglinien, die durch den ganzen Körper verlaufen.
- ▶ Das macht beweglicher, strafft das Gewebe und lindert oft sogar chronische Schmerzen.
- ▶ Extra: Übungen mit Hilfsmitteln, Massage-Quickies sowie Ernährungstipps.
- ▶ Auf der DVD: vier abwechslungsreiche Programme mit vielen Übungsvarianten.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-4757-8



9 783833 847578



PEFC  
PEFC/04-31-1459

€19,99 [D]  
€20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**