# FASZIEN YOGA

Yoga SatNam

**Faszien-Yoga** intensiviert heilsame Wirkungen von Bewegungsmustern und kann eingeschränkten Muskeln, Gelenken, Organen und Nervenbahnen wieder zu ihrem optimalen Spielraum verhelfen.

Warum ist das so?

Das weisse Geflecht der Faszien (lateinisch fascia =Band, Bündel) ist im Grunde ein eigenständiges Organ, versehen mit unzähligen Nervenenden, Sensoren für Bewegung und Schmerz und hat Verbindung bis in die kleinsten körperlichen Einheiten. Genauso wie unser Blutkreislauf und das Nervensystem bilden die Faszien ein perfektes Zusammenspiel mit unserer gesamten Physiologie.

Dazu sind die Faszien auch sehr sensibel und können die Gefühle beeinflussen, indem sie unsere Bewegungsmuster und Körperhaltungen registrieren und uns mit Verspannungsgefühl, Blockaden oder Müdigkeit «alarmieren». Ebenso können sie unsere Stimmung aufnehmen und widerspiegeln.

Faszien sind beweglich-gleitendes, kollagenes Bindegewebe. Sie bilden die schützende und stützende Hülle für die Organe, die Knochen und Muskeln.

Dank ihnen erhält unser Körper seine Struktur und äussere Form; genau genommen werden ebenso unser Nervengeflecht, die Blutgefässe, Gehirn, Augen, jede Körperzelle sowie jeder Bestandteil der Zellen durch sie gestützt und gehalten. Bei sämtlichen Bewegungen wirken sie kräfteübertragend in der Muskulatur, unterstützen unsere Eigenwahrnehmung, regulieren den Wärmehaushalt und besitzen auch eine immunisierende Funktion.

Fasziale Übungen hat es schon seit Jahrhunderten in den verschiedensten Traditionen wie Yoga, Qigong, Taiji gegeben; vielleicht erinnern wir uns sogar noch an ehemalige Turnstunden aus der Schulzeit; gewisse Dehn- und Streckübungen haben nämlich ihren Weg bis in unsere Zeit gefunden 😉.

# FASZIEN YOGA

Yoga SatNam

So haben sich heute Altbewährtes und weitere Forschungserkenntnisse zum Thema unseres multifunktionalen Bindegewebes also in Form eines sogenannt neu entdeckten «Faszienkonzepts» wiedergefunden!

Eine Yogapraxis in Verbindung mit Aspekten des faszialen Trainings wirkt lösend und aktiviert auch die Innenschau über unsere ganzheitliche Wahrnehmung. Sie fordert uns auf, bisherige ungesunde Gewohnheiten zu erkennen und loslassen zu können.

Neben anderweitigen Beschwerdebildern ergeben sich gerade bei sogenannten unspezifischen Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen erstaunliche, positive Ergebnisse. Z. Bsp. können sich Muskeln erst weiterentwickeln, wenn die sie umgebenden Faszien elastisch, geschmeidig, gut genährt = frei von Verklebungen oder Verhärtungen sind. Durch regelmässige Bewegung wird die Kollagenproduktion angeregt, was die Faszien wieder verjüngt und gesund erhält. Diese Bewegungsfreiheit erreichen wie somit durch wiederholte gezielte Dehnung, Streckung, Beugung, Drehung und durch spezifischen Druck. Ein wichtiger Punkt ist ebenfalls das täglich ausreichende Trinken.

Ein regelmässiges Faszientraining – und das nur für einige Minuten pro Tag - verhilft auf wunderbare Weise zu einer..

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- zu beschleunigten Heilungsprozessen
- zu Auflösungen von Blockaden und zum Abklingen von Schmerzen
- ist gleichzeitig eine gute Verletzungsprophylaxe - und
- schenkt spürbar mehr Lebensqualität!

Je regelmässiger wir uns richtig bewegen, desto glücklicher ist unser Bindegewebe 😊