

AMIENA ZYLLA

Übungsprogramme auf DVD  
mit 80 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

# YOGA MIT DER FASZIENROLLE

*Mehr Beweglichkeit  
und Geschmeidigkeit*



INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

G|U

## YOGA MIT DER ROLLE

### 6 Faszien: Halt- und Formgeber

- 6 Dehnen, federn, schwingen
- 7 Vom unbeachteten Aschenputtel zur Prinzessin
- 7 Halt- und Gestaltgeber
- 8 Schicht für Schicht

### 10 Das neue Faszien-Yoga

- 10 Viel mehr als »nur« eine Yogavariante
- 11 So wirkt die Faszienrolle
- 12 Welche Rolle passt zu mir?

### 14 Richtig rollen

- 14 Rollen bei Verspannungen
- 15 Rollen bei Cellulite
- 16 In folgenden Situationen ist »Rollpause« angesagt
- 17 Zwei Rolltechniken
- 18 Die richtige Richtung

### 20 Üben mit Buch und DVD

## ENTSPANNTE FASZIEN VON KOPF BIS FUSS

### 24 Faszien-Warm-up

- 24 Päckchenstellung
- 24 Schulter-Rücken-Mobilisation
- 25 Sitzende Kobra
- 25 Gedrehter Schneidersitz
- 25 Gedehter Schneidersitz

### 26 Die frontale Zuglinie

- 27 Vierfüßler
- 28 Taube
- 29 Ausfallschritt
- 30 Gedrehter Ausfallschritt
- 31 Bogen
- 32 Heraufschauender Hund
- 33 Brett & Katzenbuckel
- 34 Tiefer Ausfallschritt
- 34 Schulterbrücke

### 35 Die rückwärtige Zuglinie

- 36 Beinschaukel
- 37 Bewegte Schulterbrücke
- 38 Meerjungfrau
- 39 Schiefe Ebene
- 40 Boot
- 41 Wippender Hund
- 42 Umkehrhaltung
- 43 Nackenmassage
- 44 Katze – Kuh
- 45 Hürdensitz
- 46 Vorbeuge
- 47 Pyramide





## 48 Die seitliche Zuglinie

- 49 Liegender Halbmond
- 50 Seitstütz
- 51 Wippe

## 52 Die tiefe Frontalzuglinie

- 53 Krokodil
- 54 Eidechse
- 55 Frosch
- 56 Sitzende Halbgrätsche
- 57 Stehende Grätsche

## 58 Die Armlinien

- 59 Kleiner Hund
- 60 Nadelöhr
- 61 Flankendehnung
- 62 Seitlage

## 63 Üben an der Wand

- 64 Stuhl 1
- 65 Palme 1
- 66 Shivas Tanz
- 67 Hocke
- 68 Stehender Halbmond
- 69 Stuhl 2
- 70 Palme 2

71 Bein Streckung

72 Stuhl 3

73 Adler

74 Kriegerin

75 Kobra

76 Tänzerin

## Zum Nachschlagen

78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

79 Sach- und Übungsregister

80 Impressum





# YOGA MIT DER ROLLE

Bewegung und Entspannung für Körper und Geist – das ist Yoga und noch viel mehr. In Kombination mit den leicht anwendbaren Faszienrollen entfalten die Asanas eine besondere Tiefenwirkung auf Bindegewebe und Muskulatur und entspannen einen unruhigen Geist und die Seele. Faszienverklebungen im Bindegewebe lösen sich, Schmerzen klingen ab. Mit regelmäßigem Üben – jeden zweiten Tag bis zu zehn Minuten reichen – wirst du einfach beweglicher und geschmeidiger, erste Erfolge stellen sich rasch ein. In diesem Buch mit DVD findest du vier einfache Einsteigerprogramme und Tipps rund um diese wunderbare Bewegungsmethode mit der Rolle.

# FASZIEN: HALT- UND FORMGEBER

Yoga steht für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, aber auch für das Wiedergewinnen von Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und einer gesunden Gewebespannung. Kombierst du es mit der Faszienrolle, gehst du noch einen Schritt weiter, indem du gezielt Rücken-, Schulter-, Knie- und Nackenproblemen entgegenwirkt. Mit den Übungen in diesem Buch kannst du aber auch effektiv dein Bindegewebe straffen und damit deine Körpersilhouette formen.

## DEHNEN, FEDERN, SCHWINGEN

Wer sich nicht bewegt, verklebt, oder, weniger plastisch ausgedrückt: Wer zu wenig geht, steht und sich nicht ausreichend dehnt, wie das leider im bewegungsarmen Berufsalltag von vielen von uns die Regel ist, versteift, wird schmerzanfälliger und – altert schneller. Der Grund: Das Fasziengewebe, unser körperlicher Hüllstoff, verfilzt und verklebt. Dagegen bleiben Faszien gesund, wenn sie sich dehnen, schwingen und federn dürfen. Dann sorgen sie dafür, dass du stark bleibst, und halten dich geschmeidig, du wirst es kaum mit Schmerzen zu tun haben, bist wenig verletzungsanfällig und fühlst dich wohl.

### Alte Bekannte?

Was Faszien sind, hast du vielleicht schon gehört oder gelesen. Die faserigen, kollagenen Bindegewebe, zu denen auch Sehnen, Bänder

und Knorpel gehören, geben uns nicht nur Halt, sondern in ihnen wohnen auch Gefühle, Empfindungen und unsere Körperwahrnehmung. Faszien besitzen sechsmal mehr Fühler als eine Muskelspindel – so nennt man die Sinnesorgane in den Muskeln. Diese Fühler sitzen an der Oberfläche der Faszien und reagieren sehr sensibel auf Stress oder Bewegungsmangel. Die Faszie wird deshalb auch gerne als unser sechstes Sinnesorgan bezeichnet. Ich lade dich nun herzlich dazu ein, gemeinsam mit mir dieses besondere Netzwerk zu erkunden.

Betrachtet man die Faszien unter einem Mikroskop, erkennt man tatsächlich ein bindendes Netzwerk aus ganz vielen einzelnen Fasern. Aber was bedeutet das nun genau und warum ist dieses Gewebe so wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, und dass, obwohl wir es bislang gar nicht bewusst wahrgenommen haben?

# VOM UNBEACHTETEN ASCHENPUTTEL ZUR PRINZESSIN

Könnte es aber sein, dass die Faszie »nur« ein Trendthema der Fitnessindustrie ist, also nur ein Hype, der wieder verschwinden wird, ähnlich wie bauchfreie Tops und weiße Sneaker? Sind die Faszien so etwas wie ein Ganzkörperanzug, den man sich nach Lust und Laune an- oder wieder ausziehen kann? Beide Fragen kann ich ganz klar mit Nein beantworten. Die Faszie war schon immer ein Teil unseres menschlichen Körpers, wie auch bei unseren Verwandten aus dem Tierreich. Der Begriff »Faszie« leitet sich von dem lateinischen Wort »fascia« ab und bedeutet so viel wie »Bund« oder »Bündel«. Besser kann man ihre Aufgabe nicht beschreiben, denn tatsächlich hat die Faszie etwas Verbindendes.

## Ein verkanntes Genie

Nun stellt sich aber die Frage, warum die Faszien erst in jüngster Zeit zu ihrem (berechtigten) Ansehen gekommen sind. Erinnerst du dich an das Märchen vom Aschenputtel? Sie sorgte still und leise dafür, dass zu Hause alles reibungslos ablief, wurde aber weder für ihre Arbeit belohnt noch wirklich wahrgenommen. Damit teilen sich Aschenputtel und die Faszie eine Leidensgeschichte, denn Letztere wurde ebenfalls jahrzehntelang ignoriert. In der Medizin kennt man das Fasziengewebe schon lange, als Verpackung von Organen und Muskeln, hat es aber lang als überflüssigen

»Müll« betrachtet und ihm wenig Beachtung geschenkt. Seine große Bedeutung für den Zusammenhalt des menschlichen Organismus und seine Funktionsfähigkeit wurden schlicht nicht gesehen. Dabei wären wir ohne Fasziennetz rund um alle Organe und Muskelfasern ist Faszie, sondern auch jede Sehne, jedes Gelenk und jeder Knochen unseres Körpers.

## HALT- UND GESTALTGEBER

Den menschlichen Körper hat man lange als eine Zusammensetzung von Einzelteilen betrachtet, ähnlich wie ein Puzzle. Legte man alle Puzzlestückchen richtig zusammen, ergab das Ganze einen Organismus. Zusammengehalten wurde alles, so die landläufige Überzeugung, von der Körperhülle, also der Haut. Wirft man einen Blick in alte wie auch in aktuelle Anatomiebücher, scheint das wohl die gängige Lehrmeinung, wäre da nicht plötzlich Aschenputtel aus ihrer Asche aufgetaucht und würde auf einmal alle Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Und das zu Recht! Denn heute weiß man um die Wichtigkeit der Faszie. Sie ist das Organ, das uns zusammenhält – und nicht die Haut. Dazu noch ein Gedankenspiel: Würde man bei einem Menschen Knochen und Muskeln entfernen und nur das Fasziengewebe stehen lassen, wäre er immer noch zu erkennen, dank der festen und stabilen Fasern.

# DIE FRONTALE ZUGLINIE

Diese Faszienlinie freut sich über eine Entspannungseinheit mit der Rolle, wenn du tagsüber viel sitzt oder auch im Stehen gelegentlich dazu neigst, die Schultern vorne zusammenzuziehen. Mit den Übungen auf den folgenden Seiten entlastest du deine gesamte Körpervorderseite.

Die gesamte vordere Körperhälfte von den Füßen bis zum Kopf ist das Gebiet der frontalen Zuglinie. Sie beginnt an der Oberseite der Zehen. Von dort läuft sie vorne an den Beinen entlang bis hoch zum Becken. Über dem Bauch und der Brust geht es weiter bis zum Hals. Hier verzweigt sie sich und geht links und rechts am Kopf entlang, wo sich dann beide Linien am Hinterkopf wieder treffen.

Unter anderem mithilfe der frontalen Zuglinie werden die Vorderseite deines Beckens, dein Brustbein und auch deine Gesichtszüge gestützt und gefestigt.

Diese Faszienlinie liegt relativ nah an der Körperoberfläche und bildet das natürliche Gegengewicht zur rückwärtigen Zuglinie, die du auf Seite 35 kennlernst.

Wenn du zu Kurzatmigkeit neigst und öfter das Gefühl hast, nicht genug Luft zu bekommen, wirst du die Übungen mit der Rolle für diese Faszienlinie genießen. Sie sorgen dafür, dass Lungen und Bronchien befreit werden und dein ganzer Körper wieder besser mit Sauerstoff versorgt wird.



*Wenn man beruflich viele Stunden ohne Bewegung sitzt, verkümmert diese Faszienlinie.*

# VIERFÜSSLER

## ▶ TRACK 6 & 17

- ▶ **Beginn:** Knie dich so auf deine große Rolle, dass beide Kniescheiben nicht aufliegen. Stütz dich mit beiden Händen unter deinen Schultern auf dem Boden ab.
- ▶ Achte auf einen geraden Rücken und einen langen Nacken. Stell dir vor, deine Sitzbeinknochen beleuchten die Wand hinter dir und dein Scheitelpunkt zieht dich nach vorne. | 1 |
- ▶ Atme ein oder aus.
- ▶ **Ziel:** Zieh deine Knie nach vorne in Richtung deiner Arme.
- ▶ Verlagere dein Gewicht beim Beginn des Rollens mehr auf die linke Seite, sodass du nicht direkt auf dem Schienbeinknochen rollst, sondern daneben.
- ▶ Dreh dich auf dem Weg nach vorne etwas nach rechts. Das bedeutet, die Knie ziehen auch etwas nach rechts.
- ▶ Öffne und dehne deinen Brustkorb.
- ▶ Zum Schluss sitzt du auf deiner linken Ferse. | 2 |
- ▶ Rolle nun auf diese Art und Weise hin und wieder zurück und 6- bis 10-mal langsam hin und her. Wechsle dabei immer zwischen der rechten und linken Ferse ab.

1



2





## GEDREHTER AUSFALLSCHRITT

### ▶ TRACK 30

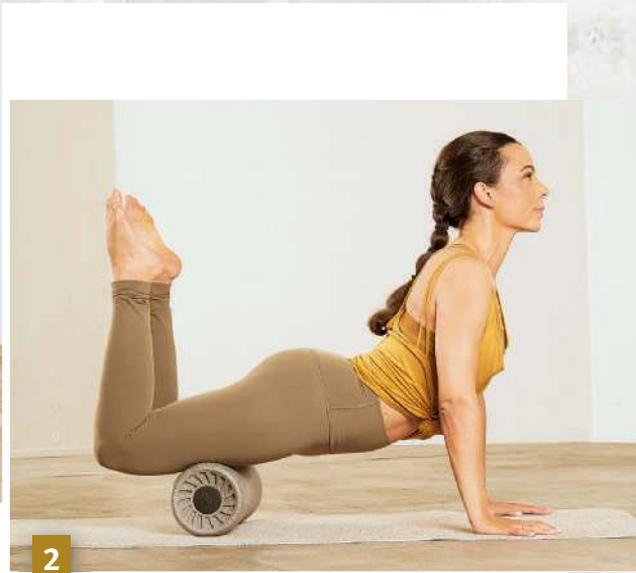
- ▶ **Beginn:** Komm in einen Vierfüßlerstand. Schwing dein rechtes Bein nach vorne und stell es auf. Leg dein linkes Schienbein knapp oberhalb des Sprunggelenks auf die große Rolle.
- ▶ Platziere den linken Arm nun etwas vor deiner Schulter. Heb das linke Knie hoch und strecke das linke Bein aus. Die Rolle rutscht nun etwas nach oben.
- ▶ Löse die rechte Hand vom Boden und strecke den Arm nach oben aus. Drehe deinen Oberkörper nach rechts und lass deine linke Beckenhälfte etwas nach unten sinken. | 1 |
- ▶ **Ziel:** Atme ein oder aus.
- ▶ Dreh dich zur Mitte. Leg deine rechte Hand auf dem Boden so weit von deinem Körper weg wie möglich und runde dabei den Rücken. Zieh das Kinn ans Brustbein.
- ▶ Die Rolle wandert gleichzeitig vom Schienbein hinunter zum Fußspann. Versuche, das Bein gestreckt zu halten. | 2 |
- ▶ Rolle 6- bis 10-mal langsam hin und her. Lasse dabei deine Atmung einfach fließen. Wechsle zur anderen Seite.



## BOGEN

### ▶ TRACK 31

- ▶ **Beginn:** Leg dich mit beiden Oberschenkeln auf die große Rolle. Stütze dich mit den Händen vor deinen Schultern ab. Die Arme sind gebeugt, Kopf und Rücken bilden eine Linie. | 1 |
- ▶ Beug deine Beine, sodass deine Unterschenkel in Richtung Po kommen.
- ▶ **Ziel:** Atme ein oder aus.
- ▶ Rolle nach vorne, dehne deinen Brustkorb zur Decke und strecke deine Arme aus. Ziehe deine Unterschenkel näher zum Po und deine Schulterblätter weg von den Ohren. | 2 |
- ▶ Rolle 6- bis 10-mal hin und her. Lasse dabei deine Atmung einfach fließen oder passe sie deinem Bewegungsrhythmus an.



## ZUM EXPERIMENTIEREN

- Dreh deinen Kopf zu einer Seite und neige dabei dein Kinn zum Schlüsselbein. Der Brustkorb bleibt gedehnt.
- Rolle hin und her und massiere beide Oberschenkelvorderseiten.
- Dreh dann den Kopf zur anderen Seite und fahre mit der Übung fort.

# FIT UND ENTSPANNT MIT DEM NEUEN FASZIEN-YOGA MIT DER ROLLE



Mit mehr als 50 neuen Faszien-Asanas dehnt und entlastest du dein Faszienetzwerk – zehn Minuten Üben reichen völlig!

So wirst du beweglicher und geschmeidiger, Schmerzen klingen ab und du versorgst dein Bindegewebe mit Feuchtigkeit.

Auf der DVD: vier hocheffiziente Programme für einen schmerzfreien Rücken, einen entspannten Nacken, einen straffen Body, mehr Energie und Wohlbefinden.



Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs

WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-6413-1



0 783833 664131



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