



7 **Liebe Leserin, lieber Leser,**

## 9 **Yoga und Faszien – East meets West**

### 10 **Faszien und Yoga – was verbindet sie?**

10 Was sind Faszien?

11 Welche Funktion haben die Faszien?

13 Faszien – unser 6. Sinn

15 Yoga neu beleuchtet

16 **Special:** Rückenschmerzen und Faszien

### 20 **Faszienketten**

21 Sitz und Aktivierung der Faszienketten

21 Die Oberflächliche Rückenlinie

23 Die Oberflächliche Frontallinie

24 Die Laterallinien

25 Die Spirallinien

26 Die Armlinien

26 Die Funktionellen Linien

29 Die Tiefe Frontallinie

30 **Special:** Faszienketten und Meridiane

## 33 **Faszientraining im Yin- und Power-Yoga**

### 34 **Wie werden Faszien trainiert?**

34 Wie wirkt Faszientraining?

34 Welche Trainingsprinzipien gibt es?

### 38 **Faszientraining im Yin Yoga**

39 Erwärmung

40 Stellung des Kindes

40 Frosch

42 Drache

44 Waches Reh

44 Wacher Schwan

46 Schlafendes Reh

46 Schlafender Schwan

48 Libelle

48 Schmetterling

50 Quadrat

50 Schnürsenkel

52 Raupe

54 Fersensitz

54 Zehensitz

56 Sattel



- 58 Liegende Katze
- 58 Krokodil
- 60 Glückliches Baby
- 62 Halbmond
- 64 Hocke
- 66 Sphinx
- 66 Seehund
- 68 Öffnende Herzstellung
- 70 **Special:** Ausgleichs- und Entspannungspositionen

## 72 **Faszientraining im Power Yoga**

- 74 Berg
- 76 Gestreckter Berg
- 78 Vorbeuge
- 80 Gerader Rücken
- 82 Brett
- 84 Kobra
- 84 Heraufschauender Hund
- 86 Herabschauender Hund
- 88 Blitz
- 90 Krieger I
- 92 Krieger II
- 94 Krieger III
- 96 Dreieck

- 98 Seitlicher Winkel
- 100 Windmühle
- 102 Stehender Halbmond
- 104 Adler
- 106 Seitlicher Stab
- 108 Tor
- 110 Boot
- 112 Drehsitz
- 114 Schulterbrücke

## 116 **Faszienprogramme**

- 118 **Sonnengruß klassisch**
- 120 **Sonnengruß light**
- 122 **Programm für den Rücken**
- 124 **Programm für Schulter und Nacken**
- 126 **Programm für Becken und Psoas**
- 128 **Programm für die Füße**
- 130 **Programm für mehr Ruhe und Entspannung**

Zu jeder der Asanas aus dem Yin- und dem Power-Yoga stellen wir Varianten mit dem FaszienPLUS vor. Sie sind mit Schwierigkeitsgraden versehen – so finden sowohl Yogaanfänger als auch -fortgeschrittene das passende PLUS Faszientraining.