



Leseprobe

Daniela Meidl

Das große Fasziens-Yoga Buch

Das fasziale Netz gezielt in die Yoga-Praxis integrieren

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 13. Juni 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Daniela Meinel

Das große Faszien-Yoga Buch

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Konzepte erheben nicht den Anspruch zu heilen oder zu therapieren.

Das Buch will Sie dazu anregen, Ihre Yoga-Praxis zu erweitern und neue Impulse zu setzen, um Ihr Faszien-Netz während Ihrer Yoga-Praxis optimal zu stimulieren. Ob die jeweiligen Übungen für Sie geeignet sind, hängt von Ihrer Vorerfahrung und von Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand ab.

Beginnen Sie mit diesen Übungen nicht, wenn Sie eine akute Verletzung, Erkrankung, Entzündung oder einen Infekt haben oder wenn Sie schwanger sind.

Bitte sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

Lassen Sie sich beim Üben immer von Ihrem inneren Gespür leiten – Ihr Körper teilt Ihnen mit, ob Ihnen eine Übung guttut oder eher nicht. Achten Sie auf die leisen Signale aus der Tiefe und überfordern Sie sich nicht. Folgen Sie der Spur des Wohlbefindens auf der Suche nach Ihrer individuellen Übungsintensität.

Eine Bewegungsmethode über ein Buch zu erlernen, ist immer mit Grenzen behaftet, da zweidimensionale Abbildungen die Bewegungsabläufe manchmal nur unzureichend wiedergeben können.

Ich empfehle Ihnen daher, sich an eine/n zertifizierte/n Faszien-Yoga-LehrerIn zu wenden oder ein Online-Coaching bei mir zu buchen, wenn Sie nicht ganz sicher sind, wie einige Übungen auszuführen sind. Sobald Sie den Ablauf einmal gespürt haben, erinnert sich Ihr Körper dann ganz von alleine.

Daniela Meinel

Das große Faszien-Yoga Buch

Das fasziale Netz gezielt
in die Yoga-Praxis integrieren

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

für Saraswati

*Indische Göttin der Kreativität
und der Wissenschaft*

Es war ihr Ruf, dem ich folgte.

Sie zeigte mir den Weg.

Sie trieb mich an.

Sie inspirierte mich.

Sie unterstützte mich.

Sie hielt mich.

Sie schob mich.

Sie beruhigte mich.

Sie führte mich.

Sie rief mich.

Om Aim Saraswatiyai Namaha

| | | | |
|------------------------------------|-----|--|-----|
| Fließende Dehnungen | 131 | Uddiyana Bandha – | |
| Schmelzende Dehnungen | 133 | Die starke Mitte | 213 |
| Yin Yoga, Prana und Faszien – | | Jalandhara Bandha – | |
| Interview mit Paul Grilley | 136 | Die freie Stimme | 220 |
| Aktiv geladene Dehnungen | 137 | Fasziale Ansichten zu unserer | |
| Modifikationen beim faszialen | | »starken Mitte« – | |
| Dehnen | 142 | Interview mit Carla Stecco | 221 |
| <i>Rollen, Bälle, Saugnäpfe –</i> | | Der Kehlkopf als fasziales Organ der | |
| <i>Myofasziale Selbstmassage</i> | 143 | Stimmentwicklung – | |
| Bewährte Hilfsmittel | 145 | Interview mit Martin Landzettel | 228 |
| Techniken der myofaszialen | | Hasta Bandha – Stabile Hände | 229 |
| Selbstmassage | 147 | Die Chakren – | |
| Myofasziale Selbstmassage – | | Zentren der Lebensenergie | 229 |
| Was zu beachten ist | 150 | Kapitel 4: Asanas – faszial | |
| Myofasziale Selbstmassage – | | abgewandelt | 232 |
| Die Übungen | 151 | <i>Klassische Asanas faszial erweitern</i> | 233 |
| Die inneren Schwämme | | Aufbau der Mini-Flows | 233 |
| rehydrieren – | | Die Yoga-Praxis abwandeln | 234 |
| Interview mit Sue Hitzmann | 166 | Tipps für das Übungsprogramm | 235 |
| <i>Sensorisches Verfeinern</i> | 167 | Stehende Vorbeuge | 236 |
| Die leise Stimme aus dem Inneren | 170 | Herabschauender Hund | 239 |
| Mechanorezeptoren – Vermittler der | | Zange | 242 |
| Körperwahrnehmung | 172 | Krieger 1 | 245 |
| Auswirkungen von Stress auf das | | Kobra | 248 |
| Faszien-Netz – | | Kamel | 251 |
| Interview mit Dr. Robert Schleip | 173 | Fisch | 253 |
| Die Körperwahrnehmung verfeinern | 176 | Tor | 255 |
| Vibrationen durch den Klang | | Seitstütz | 258 |
| der Stimme | 183 | Taube | 261 |
| <i>Der innere Faszienschlauch</i> | 187 | Stuhl | 263 |
| Der Atem – Träger der | | Krokodil | 266 |
| Lebensenergie | 189 | Katze | 268 |
| Pranayama – faszial abgewandelt | 193 | Schmelzendes Herz | 271 |
| Faszien und Atmung – | | Kuhmaul und Adler | 273 |
| Interview mit Anna Maria Vitali | 201 | Stehende Grätsche | 276 |
| Die Bandhas – Zentren der Kraft | 202 | Tiefe Hocke | 279 |
| Pada Bandha – Das Fußgewölbe | 203 | <i>Dank</i> | 282 |
| Mula Bandha – Der Beckenboden | 204 | <i>Empfehlenswerte Adressen</i> | 284 |
| Dynamisch-fasziales Beckenboden- | | <i>Literatur</i> | 285 |
| Training – | | <i>Vita Daniela Meinl</i> | 287 |
| Interview mit Divo Müller | 212 | | |

le Stimulation des Faszien­gewebes ab­zielt und dessen Trainingsprinzipien mittlerweile als Grundlage des moder­nen Faszien­trainings gelten.

Daniela Meinl, eine der füh­ren­den Köpfe der ehemali­gen Fascial Fitness Association, die nun Teil der Fascia Training Academy ist, hat nun in be­ein­drückender Weise die Trainings­prinzipien des Faszien­Trainings mit der uralten Weisheit des Yoga ver­bunden. Ein besonde­res Augenmerk liegt hierbei auf der aus­ge­wogenen Integration aller Prin­zipien, um eine optimale Stimulation des Gewebes zu erreichen.

Vor allem im Bereich des sensorischen Verfeinerns und der theoretischen Hintergründe geht dieses Buch weit über bereits erhältliche Faszien-Yoga-Bücher hinaus und dürfte sich vor­aus­­sichtlich innerhalb kürzester Zeit als Grundlagenwerk zu diesem Thema etablieren.

Insbesondere der Ansatz, das Faszien­gewebe durch die Vibration des Klän­ges der eigenen Stimme in Schwin­gung zu versetzen, ist hierbei neu und span­nend.

Ich kenne Daniela Meinl bereits seit über zehn Jahren und schätze ihre Fähigkeit, komplizierte wissenschaftliche Zusammenhänge in einfacher, klarer und strukturierter Weise zu vermitteln.

So halten Sie mit diesem Werk eine äußerst fundierte und dennoch leicht

verständliche Zusammenfassung über die wissenschaftlichen Hintergründe des Faszien­trainings und die Integra­tion dieser Aspekte in den Yoga in den Händen. Darüber hinaus wagt Daniela Meinl immer wieder den Spagat, einen Zusammenhang oder Analogien zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Faszien­forschung und den uralten Überlieferungen aus der yogi­schen Philosophie herzustellen, was über die bisherigen Ansätze des Faszien-Yoga hinausgeht und insbeson­dere für ernsthafte Yogis und Yogis, für die die Yoga-Praxis weit mehr als nur ein Körperertüchtigungsprogramm darstellt, interessant sein dürfte.

Ähnlich wie schon die Faszien-Pionie­re Ida Rolf, Begründerin der Rolfing Methode, und Andrew Taylor Still, Begründer der Osteopathie, haben auch die alten Yogis und Yoginis intuitiv und aus der eigenen Körpererfahrung heraus die Wichtigkeit von Dehnungen und Spürübungen erkannt – wenn­gleich die physische Praxis des Yoga sich erst in den letzten Jahrhunder­ten und nicht wie oft behauptet vor einigen Jahrtausenden entwickelt und verbreitet hat. Einiges was in den alten yogischen Schriften zu lesen ist, beginnt die Wissenschaft nun Schritt für Schritt zu belegen, wie am Beispiel der Akupunktur und der Meridianverläufe deutlich wird. Anderes lässt sich durch die Erkenntnisse der modernen Faszien-Forschung noch optimieren,

wie Daniela Meinl in diesem Werk detailliert aufzeigt.

Bei diesem Wechselspiel zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und hypothetischen Überlegungen im Zusammenhang mit den derzeit noch nicht oder nur ansatzweise belegbaren Phänomenen aus der yogischen Philosophie stellt Daniela Meinl immer wieder sehr klar heraus, wann es sich um Überlegungen ihrerseits und wann um belegte Fakten handelt. Dies ermöglicht es dem Leser, sich kompetent weiterzubilden und durch weiterführende Denkansätze inspirieren zu lassen, eine eigene Erfahrung zu machen.

Im Übungsteil wird für die bekanntesten Yoga-Asanas erläutert, wie sich die unterschiedlichen Prinzipien auf die Asana anwenden lassen, sodass Sie dies auch auf weitere, nicht explizit im Buch beschriebene Asanas anwenden können.

Immer wieder sind Sie eingeladen, selbst kreativ zu werden und ihre eigenen, individuellen Verklebungen und Verfilzungen aufzuspüren und gezielt daran zu arbeiten. Faszien lieben Abwechslung! Lassen Sie sich inspirieren und lauschen Sie auf die Antworten Ihres Körpers – Sie werden erstaunt sein, in welche Tiefen der Wahrnehmung und des Wohlgefühls Faszien-Yoga Sie entführen kann.

Ich wünsche dem Buch und allen Leserinnen und Lesern einen faszinal-faszinierenden Erfolg!

Dr. biol. hum. Robert Schleip,

Dipl.Psych.

Forschungsschwerpunkt »Faszienforschung«, Technische Universität München, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften

Forschungsdirektor der European Rolfing Association

dabei das Gewebe, das alles zusammenhält – unsere Faszien – buchstäblich »übersehen«.

Ich selbst habe mich aus dem Wunsch, die Magie des Lebens verstehen zu lernen, zunächst der Naturwissenschaft verschrieben und Pharmazie studiert. Ich wollte wissen, wie das Leben, wie der Körper funktioniert, und ich mochte die klare Logik der Chemie. So lernte ich Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie. Ich lernte von Körperteilen, Organen, Stoffwechselkreisläufen, biochemischen Reaktionen im Körper, Proteinen, Molekülen, Rezeptoren, Zellen, Atomen, physikalischen Gesetzen der Energie und Elektrizität – und am Ende blieben nur Teilchen und Welle übrig. Nur Energie. Nur »Zufall« ...

Nun, ich glaube nicht an den Zufall. Ich lernte zwar verstehen, WAS passiert, wenn etwas nicht so läuft, wie es soll, oder WIE es läuft, wenn alles rund läuft, aber das WARUM – warum wird ein Mensch krank, warum gerät etwas aus dem Lot, aus dem Gleichgewicht –, diese Frage blieb leider unbeantwortet. So machte ich mich schon früh parallel erneut auf die Suche, diesmal im Feld der Körperarbeit und der Körperpsychotherapie. Von Faszien hatte ich während des gesamten Studiums übrigens kein Wörtchen gehört.

Auf die Faszien und den tieferen Sinn zumindest meines Lebens gekommen, bin ich schließlich durch meine Ausbildung zur bodybliss® Trainerin bei Divo Gitta Müller in München, die sich in ihrem Programm »bodybliss®« auf die Suche nach dem Körperglück macht. Vieles von dem, was hier passierte, war für mich naturwissenschaftlich geprägtes Kind zunächst ziemlich befremdlich. Und doch, irgendetwas tief in mir wurde angesprochen und fühlte ganz genau: Hier geht es lang. Das ist der richtige Weg. Und so sollte es sich auch bewahrheiten: bodybliss® hat buchstäblich mein Leben verändert. Ich begann, nicht mehr alles mit dem Kopf verstehen zu wollen, sondern über den Körper zu erfahren und meine Intuition zu schärfen und ihr zu vertrauen. Die Wahrheit, die sich mir hier zeigte, konnte ich zunächst oft nicht in Worten beschreiben, und doch stillte sie einen Teil dieser tiefen Sehnsucht nach Verstehen in mir. Ich fand einen Zugang zur Spiritualität, der, wie ich später lernen sollte, ein universeller und tief im Yoga verankerter ist, der meine Seele von meinen alten Traumata und Wunden heilte und mich in der Tiefe meines Seins nährte. Schritt für Schritt wagte ich mich tiefer vorwärts in mein Inneres und war erstaunt über den Frieden, der dort zu finden ist.

bodybliss® basiert auf der von Emilie Conrad entwickelten Bewegungsform

»Continuum Movement«, die Divo Müller mit eigenen Impulsen und nicht zuletzt faszialen Aspekten erweitert hat. Schon damals hörten wir viel zum Thema »Faszien«, denn Dr. Robert Schleip – der führende deutsche Faszien-Forscher und Ehemann von Divo G. Müller – unterrichtete den Anatomie-Teil der Ausbildung. Als eingefleischter »Fascianado« hat er uns natürlich immer auf dem neuesten Stand der Faszien-Forschung gehalten, auch wenn damals der Startschuss für die Faszien-Bewegung gerade erst gefallen war. Viele Aspekte aus bodybliss® und Continuum Movement fließen in meinen Ansatz des Faszien-Yoga mit ein. Ich blieb den beiden eng verbunden und war eine der ersten Master-Trainerinnen im Team der Fascial Fitness Association (heute Teil der Fascia Training Academy), die in Zusammenarbeit mit Dr. Robert Schleip und weiteren führenden Bewegungswissenschaftlern mit dem Trainingsprogramm »Fascial Fitness« den Grundstein für das moderne Faszien-Training gelegt hat.

In meinem innovativen Ansatz des Faszien-Yoga verbinde ich die moderne Faszienforschung und Elemente aus dem bodybliss® mit dem althergebrachten Wissen des Yoga. Ich leite ein Yoga-Studio in der Lüneburger Heide und unterrichte Fortbildungen für Yoga-LehrerInnen weltweit.

Zum Yoga habe ich erstmals über Acro-Yoga gefunden – und so zunächst einen eher ungewöhnlichen Aspekt des Yoga besonders lieben gelernt: Die riesige Gemeinschaft von Menschen, die an gelebter Spiritualität interessiert sind, ohne sich völlig in der Esoterik zu verlieren. Hier fühlte ich mich zu Hause. Ich tingelte von Yoga-Festival zu Yoga-Festival, lernte unzählige Stile, Traditionen, Menschen und Lehrer kennen und fand auch hier in meiner verschütteten Liebe zum Singen im Kirtan die Göttin Saraswati wieder.

Sie ist seither eine treue Begleiterin meines Lebens und aus vielerlei Gründen für mich die Göttin des Faszien-Yoga.

Saraswati bedeutet übersetzt »die Fließende« und »diejenige, die Essenz (Sara) des eigenen Selbst (Swa) gibt«. Sie wird häufig auf einer Lotusblüte sitzend dargestellt, die für die Selbstverwirklichung, das letztendliche Ziel menschlichen Seins, steht.

Sie symbolisiert die Kreativität und die Intuition. Sie ist die Göttin des Lernens, der Weisheit, der Sprache, der Schrift und der Wissenschaften, der Literatur, der Künste, des Tanzes, der Musik und des Gesangs.

Ursprünglich wurde sie in der Rig-Veda, einer uralten indischen Schrift, als Natur- und Flussgöttin beschrieben und wird auch heute noch mit reinem Wasser in Verbindung gebracht.

All diese Aspekte vereinen wir im Faszien-Yoga:

- Die fließenden Aspekte des Wassers in dreidimensional wellenförmigen (undulierenden) Bewegungen, die die flüssige Dynamik des Faszien-Netztes stimulieren.
- Das Lauschen auf die innere Essenz, unsere tiefste innere Wahrheit und den Ausdruck dessen, was wir in uns finden.
- Die Kreativität im spielerischen Erforschen der Asanas.
- Die Intuition im Auflösen des »Planens von Bewegung« hin zum »Geschehenlassen, was sich aus der Tiefe unseres Seins ausdrücken will«.
- Das Wissen und die Weisheit der wissenschaftlichen Erkenntnisse zur optimalen Stimulation und Gesunderhaltung von Faszien, individueller Anatomie und Ausrichtung und das uralte Wissen der yogischen Philosophie.
- Musik und Gesang im Tönen und Singen von Mantren und Klängen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Forschungsreise in die Welt der Wis-

senschaft, der Spiritualität und vor allem in Ihren eigenen Körper und Ihre tiefste Wahrheit.

Ganz im Sinne der Faszien lassen Sie uns verbunden bleiben – bleiben Sie nicht allein auf Ihrer Matte beim Üben. Bauen Sie sich ein Netzwerk auf und verbinden Sie sich gerne ab und an mit meinem Netzwerk in einem meiner Retreats, Immersions oder Online-Kurse und Coachings.

Nach einer indischen Schöpfungsmythologie half die Göttin Saraswati dem Schöpfergott Brahma bei der Erschaffung des Universums. Brahma wünschte sich, dass es in dem zunächst so stillen Universum, das er geschaffen hatte, »etwas zu erleben gäbe«. Saraswati begann, auf ihrer Laute zu spielen, und erweckte durch die Schwingung des heiligen Mantras OM das ganze Universum zum Leben. Und alles hatte mit dem Wunsch begonnen, eine Erfahrung zu machen.

Lassen Sie uns das Lied des Lebens gemeinsam aus unserer tiefsten Essenz erklingen – immer beflügelt von dem Wunsch, eine Erfahrung zu machen.

Namasté,
Ihre Daniela Meinel

