

Text: © 2018 by Heike Oellerich & Miriam Wessels. All rights reserved.

## FASZIO® Yoga – DAS GANZHEITLICHE FASZIEN-YOGA

Yoga ist ein System, das sich seit Jahrhunderten sowohl in seinen Traditionen bewährt hat, als auch ein System, das sich immer in Reflektion und Entwicklung befindet. Die 7 FASZIO® Strategien und die 5 Leitbahnen von FASZIO® geben uns einen weiteren Blick auf Yoga und die Möglichkeiten, die es uns bietet. Im FASZIO® Yoga beleuchten wir bekannte Haltungen aus neuen Blickwinkeln und setzen sie mit den 7 Strategien kreativ in die Praxis um.

Die 7 FASZIO® Strategien finden sich auch in unterschiedlichen Atemtechniken wieder. Dabei werden die fasziellen Strukturen, die an der Atmung beteiligt sind, trainiert, gedehnt, gestärkt und entspannt. Dadurch lockert sich das Zwerchfell und das Atemvolumen vergrößert sich. Über faszielle Verbindungen in unserem Körper, erweitert das faszial ausgerichtete Pranayama innere Räume und wirkt entlastend und beruhigend auf den gesamten Organismus. So gehen wir neue Wege, die die Wirkung der bewährten Asanas unterstützen, intensivieren und sich den Bedürfnissen unserer Körper und Lebenssituationen individuell anpassen.

### Übungsziele

- ⇒ **Gesundheit:** Der Zustand der Faszie ist ausschlaggebend für die Qualität von Stoffwechselprozessen, Immunsystem und Reaktionsvermögen.
- ⇒ **Fitness:** Körperliche Leistungsfähigkeit hängt direkt mit dem Trainingszustand der Faszie zusammen.
- ⇒ **Persönlichkeit:** Wer sich zutraut, seine Komfortzone zu verlassen, entdeckt seine Fähigkeiten und kompensiert seine Schwächen.
- ⇒ **Ausstrahlung:** Emotionen und Gemütszustände spiegeln sich über die Faszien nach außen wieder.

### 7 Strategien zur Gesunderhaltung der Faszien

FASZIO® setzt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bewegung um: die abwechslungsreichen, mehrdirektionalen Bewegungen geben Impulse, fordern den ganzen Körper sowie alle Sinne und orientieren sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Ziel ist es, sich körperlich mit Leichtigkeit und Kreativität seiner Umgebung und Situation anpassen zu können. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig, kraftvoll und beweglich machen sowie einen gesunden Organismus fördern.

So spricht FASZIO® Yoga alle Aspekte eines gesunden und effektiven Faszientrainings an. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die **Wahrnehmung** und schaffen Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Bänder und Sehnen bekommen durch **Elastizität** und **Dehnfähigkeit** mehr Schnellkraft und **Stabilität**. Bindegewebe lässt sich durch hohe **Geschmeidigkeit** und impulsive Bewegungen straffen. Kombiniert wird dies mit dem **Lösen** von Blockaden und Zeiten für **Regeneration**.

- ⇒ **Dehnfähigkeit** – Faszielles Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
- ⇒ **Elastizität** – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
- ⇒ **Geschmeidigkeit** – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- ⇒ **Lösungstechniken** – Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren
- ⇒ **Regeneration** – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
- ⇒ **Stabilität** – Faszielle Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren
- ⇒ **Wahrnehmung** – Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern

**FASZIO® Yoga ist ein modernes ganzheitliches Bewegungssystem für hohe Lebensqualität und natürliche Bewegungsfreude!**