

Bänder und Knorpel gehören beispielsweise dazu.

Am meisten sprach mich der ganzheitliche Ansatz an. Weit entfernte Stellen des Körpers sind miteinander verbunden. Nicht umsonst spricht man von einem Faszien-Netzwerk. In zahlreichen Bewegungsmethoden fand ein Umdenken statt, seit man aufgrund neuester Forschungen erkannt hat, dass Faszien eine wirklich erstaunliche Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben (mehr dazu ab [≥](#)). In der Osteopathie und im Rolfing arbeitet man übrigens schon lange gezielt mit den Faszien.

Bei Yoga in Verbindung mit Faszien denken manche an Yin-Yoga, bei dem die Faszien noch intensiver als bei klassischen Yoga-Stilen gedehnt werden. Weil ich eine Vertiefung von Yoga durch Faszienarbeit suchte, ging auch ich zunächst diesen

Weg. Beim Yin-Yoga verweilt man für drei bis zehn Minuten in einer Haltung und schmilzt regelrecht in die Dehnung hinein. Meist gilt die Dehnung einem bestimmten Bereich, etwa der Beinrückseite. So gut wie alle Yin-Yoga-Haltungen werden im Liegen oder im Sitzen ausgeführt.



Beim dynamischen Faszien-Yoga geht es wilder zu, als man es von üblichen Yogastunden kennt.

Etwas mehr Schwung, bitte!

Da ich vom Tanz komme und Bewegung liebe, wollte ich mehr Dynamik in die Sache bringen. Also entwickelte ich meine individuelle Art des dynamischen Faszien-Yoga, das sich auf das Muskelbindegewebe, die Myofaszien, konzentriert, und legte die Ergebnisse Robert Schleip vor. Er war beeindruckt und bescheinigte mir, dass sich seines Wissens europaweit keine Yogalehrerin so intensiv wie ich mit Faszien-Yoga beschäftigt habe.

Ich probiere gern immer wieder etwas Neues aus. Wie fühlt sich eine Übung an? Tut sie dem Körper gut? Neue wissenschaftliche Erkenntnisse beziehe ich natürlich mit ein. Und genauso Erfahrungen mit meinen Kursteilnehmer(inne)n. All das ist in dieses Buch mit eingeflossen. Mittlerweile biete ich auch eine spezielle