

AMIENA ZYLLA

Übungsprogramme  
mit 80 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

# YOGA MIT DER FASZIENROLLE

*Mehr Beweglichkeit  
und Geschmeidigkeit*



INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

G|U

- über die Rippen,
- über die Nieren,
- bei akuten Schmerzen,
- bei Schwellungen,
- bei Rötungen,
- bei einem frischen Bandscheibenvorfall,
- bei Osteoporose,
- bei Gleitwirbeln,
- bei Brüchen,
- über Gelenke.

Rollentraining nur in Absprache mit einem erfahrenen Therapeuten, Trainer oder Arzt:

- bei Einnahmen von blutverdünnenden Medikamenten,
- bei Fibromyalgie,
- bei akuter Migräne,
- bei Lagerungsschwindel,
- bei Arthrose,
- mit einer Spirale,
- bei Epilepsie,
- bei Thrombose,
- mit künstlichen Gelenken,
- bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## ZWEI ROLLTECHNIKEN

Jede Art des Rollens wirkt sich unterschiedlich auf die Befindlichkeit deiner Faszie aus.

### Schnelles dynamisches Rollen

Das schnelle Rollen fördert die Beweglichkeit und die Durchblutung. Die faszialen Strukturen werden »aufgeweckt« und deine Körperwahrnehmung verbessert. Die schnelle Rolltechnik ist vor allem eine gute Methode, eher schwaches Bindegewebe zu kräftigen und zu straffen. Hier steht nicht so sehr der Wasseraustausch im Vordergrund, sondern die Erhöhung der Spannkraft in den kollagenen Fasern. Mit hohem Druck auf der Rolle wollen wir möglichst in die tiefere Faszien-schicht gelangen. Für das schnelle Rollen gilt:

- Die Rolle sollte eher hart sein - je nach deinem Empfinden. Sie sollte in jedem Fall aber immer ganz leicht nachgeben.
- Das kräftige Rollen bis zu einer erträglichen Schmerzgrenze ausführen, sodass du nicht verkrampfst und währenddessen noch fließend atmen kannst.

- Die Technik eignet sich gut zum Aufwärmen vor der Yogapraxis: Dazu kannst du gerne einmal schnell alle Körperbereiche möglichst großflächig für circa 5 bis 10 Minuten ausrollen oder die Körperbereiche vorbereiten, die für das Üben eine gute Aufwärmung benötigen. ACHTUNG: Nicht über Wirbelsäule und Rippen rollen!
- Wenn du die Rolle zur Straffung einsetzen möchtest, dann übe mit ihr maximal ein- bis dreimal die Woche mit einer Pause von 48 bis 72 Stunden dazwischen.
- Gewebe und Muskeln tendenziell aufspannen. Stellst dir dazu vor, dass dein ganzer Körper ein Bogen ist, den du in allen Richtungen ausbreitest. Hierbei spannst du die Muskeln ein wenig an, sodass sich die Faszienhülle gut ausdehnen kann.
- Statt immer nur dieselbe Stelle zu bearbeiten, kannst du die Körperposition so verändern, dass du auch andere Bereiche stimulierst, etwa indem du dich drehst.

### Langsames schmelzendes Rollen

Beim langsamen und schmelzenden Rollen steht besonders die Körperwahrnehmung im Vordergrund. Hierbei kannst du entweder mit etwas weniger Druck arbeiten, sodass die Rolle eher die oberflächliche Faszienhülle streichelt - also die direkt unter der Haut befindliche Faszie sanft massiert. Oder du übst etwas mehr Druck aus, sei es punktuell oder etwas großflächiger, und erreichst somit die tiefere Schicht. Bei dieser Technik geht es hauptsächlich darum, das Gewebe gut zu durchfeuchten und somit Verfilzungen in der Faszie zu lösen.

Für diese Technik benutzt man eher eine mittelstarke oder weiche Faszienrolle - und diese im Zeitlupentempo. An schmerzhaften Stellen kann man die Position für eine Weile halten, um den Druck zu verstärken, bis der Schmerz nachlässt. Wunderbar! So darf übrigens täglich gerollt werden.

Für das langsame Rollen gilt:

- Es eignet sich für einen sanften Einstieg am Anfang der Yogapraxis oder zum Schluss vor der Endentspannung.
- Gut zum Bearbeiten von Schmerzen, Verspannungen und Vernarbungen. Bei Vernarbungen im Bauchbereich (zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt) nur mit wenig Körpergewicht rollen.
- Zur gezielten Vorbereitung bestimmter Yogahaltungen, wie etwa der Vorbeuge, im Zeitlupentempo und circa 1 bis 2 Zentimeter pro Minute die Beinrückseiten rollen.
- Der Körper ruht dabei eher schwer auf der Rolle. Gewebe und Muskeln entspannen sich dabei tendenziell. Das Schmerzgefühl darf ruhig intensiv sein, aber sollte sich trotzdem im sogenannten Wohlweh-Bereich befinden. Du solltest dabei bewusst atmen und nicht verkrampfen.

- Punktuell ausrollen, also um den Bereich herum bleiben, in dem sich der Schmerz befindet. Oder man bewegt ein Gelenk, das sich dort befindet und nicht die Rolle. Versuche hierbei, das Gelenk in möglichst viele verschiedene Winkel zu bringen.
- Großflächig und langsam rollen.
- Danach Zeit für das Nachspüren nehmen.
- Alle zwei Tage täglich 5 bis 10 Minuten rollen und dazu einen bis maximal fünf Körperbereiche aussuchen.
- Um die Ausscheidung der Giftstoffe zu unterstützen, trinke im Anschluss ausreichend hochwertiges Mineralwasser.

## ERHOLUNGSPAUSE!

Regenerationspausen sind für die Faszie besonders wichtig, denn in diesen Pausen legen die Fibroblasten erst richtig los. Beim Üben regst du sie an, aber die richtige Arbeit beginnt für sie, wenn wir kurz mal die Füße hochlegen. Auch Leistungssportler bringen nachweislich mehr Leistung, wenn sie nicht durchtrainieren, sondern sich auch Regenerationspausen gönnen.

## DIE RICHTIGE RICHTUNG

Unser Faziennetzwerk ist dreidimensional angeordnet. Deshalb ist es so wichtig, dass wir beim Üben mit verschiedenen Winkelveränderungen spielen. Gerade auch, wenn du unter körperlichen Beschwerden leidest und die Ursache für die Schmerzen nicht exakt definiert werden können, kann das spielerische Üben sehr hilfreich sein. So wird möglichst viel vom Netzwerk stimuliert. Genauso verhält es sich beim Rollen. Auch hier wollen wir in möglichst viele verschiedene Richtungen und Winkel wandern. Wenn du aber etwas vorsichtiger sein möchtest, kannst du beim Ausrollen der Beine darauf achten, dass du von unten nach oben rollst, um die Venenklappen besser zu schützen. Es ist aber nicht nachgewiesen und hat bisher noch kein Risiko dargestellt, wenn man es nicht so macht. In Richtung Lymphfluss zu rollen ist für die Befeuchtung der Faszie ebenfalls nicht zwingend notwendig, denn schätzungsweise zwischen 85 und 90 Prozent des ausgepressten Wassers wird vom venösen System aufgenommen und abgegeben, und nur ungefähr 10 Prozent davon landen in unseren Lymphen.

### Anlegen der Rolle

Je nachdem, welche Körperbereiche du bearbeiten möchtest und ob du mit einer großen, einer kleinen Rolle oder einem Ball übst, du kannst dein Trainingstool unterschiedlich positionieren. Entweder legst du sie längs, quer oder schräg oder beim Ball auch punktuell an. Ich werde dir bei den Übungen jeweils sagen, wie du Rolle oder Ball am besten anlegst.





*So legst du die Rolle längs neben der Wirbelsäule an, bevor du in Rückenlage gehst.*