

Fascial Yoga

2tägig

Fascial Yoga verbindet Bhakti Vinyasa Yoga mit aktuellen Erkenntnissen der Forschungsgruppe von Dr. Robert Schleip (Fascia Research Group Universität Ulm) in enger Zusammenarbeit mit der internationalen Faszienforschung und des Faszientrainings. Es enthält sowohl Yin-Anteile wie das klassische Yin Yoga und Übungen zur Steigerung der Propriozeption und Sensomotorik, als auch dynamische Yang-Anteile durch Integration der dynamischeren Prinzipien des Faszientrainings in die Yogapraxis.

Dieser Workshop ist als Special Interest Workshop der Fascial Fitness Association anerkannt.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sowie Yoga-Erfahrung sind von Vorteil.

Beschreibung

Auch in der Yoga-Welt geht es immer häufiger um die Faszien, zahlreiche Bücher sind erschienen, und jede Zeitschrift, die etwas auf sich hält, berichtet über dieses faszinierende Gewebe. So mancher Yogi und so manche Yogini sind jedoch bei der Fülle an Informationen etwas verwirrt und fragen sich: Was genau sind Faszien? Trainieren wir unsere Faszien im Yoga nicht sowieso schon? Faszien-Yoga gleich Yin Yoga? Wie lässt sich das Faszientraining stärker in die Asana-Praxis integrieren? Welche Verbindungen und Analogien gibt es zum Meridian-System und der Yoga-Philosophie? Und was hat es eigentlich mit den Faszienrollen auf sich?

Obwohl die Faszien durch die klassische Ausführung von Yoga Asanas teilweise bereits angeregt werden, lässt sich die Stimulation des Fasziennetzes durch kleine Modifikationen der Art der Ausführung noch steigern. Denn Faszien brauchen mehr als nur Dehnung zur optimalen Stimulation. Bei einer klassischen Hatha Yoga Dehnung werden entscheidende Bereiche des Fasziennetzes, wie z.B. die Sehnen nicht optimal erreicht. Elastische und reissfeste Sehnen sind jedoch wichtig zur Verletzungsprophylaxe z.B. beim Stolpern oder unerwarteten Bewegungen im Alltag. Abhängig vom Bindegewebstyp kann durch spezielle Dehn- und Releasetechniken die Beweglichkeit gezielt beeinflusst werden, wohingegen es für überbewegliche Yogis und Yoginis wichtig ist, weiterführende Techniken zur Propriozeption und zur Stärkung der Faszien in ihre Asana Praxis einzubauen, um die Stabilität ihres faszialen Netzes zu erhöhen.

Speziell bei Release- und Dehntechniken können durch den Einsatz der Vibrationen von Klängen die im eigenen Körper erzeugt werden auch feinste Bereiche des Fasziennetzes erreicht werden.

Fascial Yoga kreiert eine dynamische, inspirierende Yogapraxis, die uns tief mit unserem Körper, unserer Atmung und unserer tiefsten Essenz verbindet. Ein sehr praxisorientiertes Seminar das dennoch die Grundlagen der theoretischen Hintergründe abdeckt. Die Teilnehmer erhalten ein Skript, 2 komplette Stundenbilder mit Musikvorschlägen und zahlreiche kreative Inspirationen zur Integration in die eigene Praxis oder den Yoga-Unterricht.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 250.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.