YOGA-PRAXIS

FASZIENYOGA

Finde deine Balance mit Mineralwasser von Plose

PLOSE

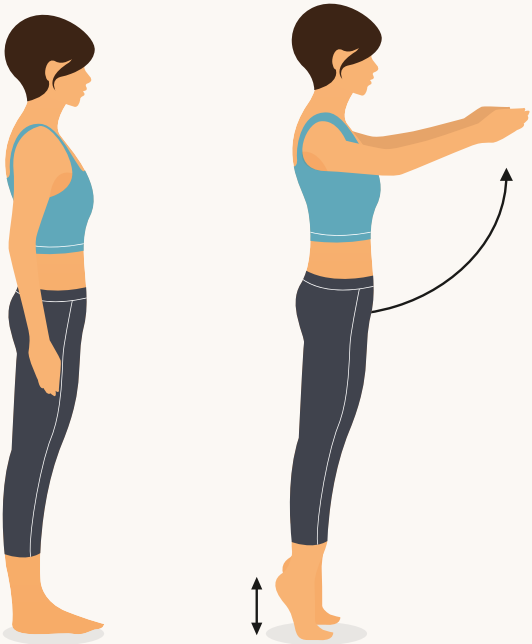
Unser Bindegewebe, die Faszien, durchziehen unseren gesamten Körper und verbinden wie ein Netz alles mit allem. Gesunde Faszien schenken uns Vitalität, erhöhen die Beweglichkeit und Elastizität im Körper.

Yoga wirkt immer positiv auf das fasziale Netz, aber es gibt spezielle Übungsformen, die besonders geeignet sind, um Spannungen zu lösen: zum Beispiel kleine Mikrobewegungen, Dehnimpulse und Schwünge, die du in dieser 7-10 minütigen Yogasequenz findest.

Möchtest du deine Praxis auf ca. 15 Minuten erweitern, dann füge die Übungen A und B nach Übung 5 hinzu.

Das Faszinennetz ist mit Flüssigkeit durchzogen, neigt aber zum Austrocknen und verkleben. Deshalb sollte nach dieser Yogapraxis viel getrunken werden, etwa das stille Mineralwasser Plose Naturale. Es hilft, die faszialen Flüssigkeitsspeicher jetzt wieder viel leichter aufzufüllen.

1



FERSENLIFT

1

FERSENLIFT

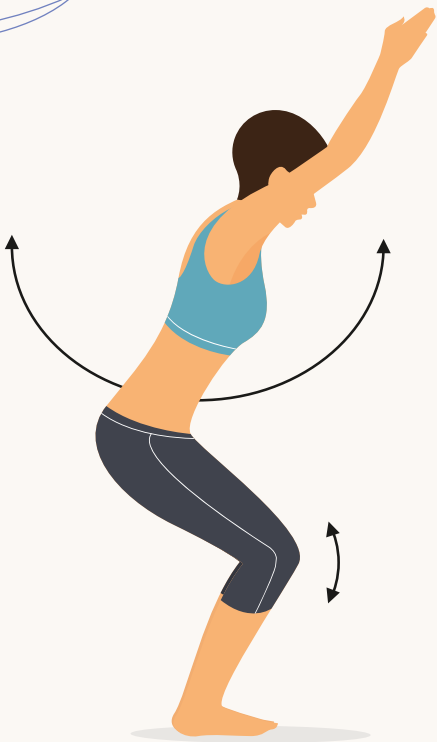
Stehe aufrecht, hüftgelenksschmal und mit deinen Zehen nach vorne gerichtet. Nimm ein gutes „Verwurzeln“ deiner Füße am Boden wahr, indem deine vier „Kontaktpunkte“ (Großzehenballen, Kleinzehenballen, unter den Fersen die Punkte rechts und links) in den Boden schieben. Beginne deinen Atem bewusst zu vertiefen und auszudehnen.

Hebe mit dem Einatmen langsam beide Fersen weit nach oben an und strecke gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe nach vorne.
Lasse mit dem Ausatmen Fersen und Arme wieder langsam sinken.

Wiederhole die Übung ungefähr sieben Mal und halte dann einige Atemzüge den Fersenlift mit ausgestreckten Armen. Senke abschließend beim Ausatmen Fersen und Arme langsam ab.

präsentiert von
PLOSE

2



SCHWINGEN

2

SCHWINGEN

Öffne im Stehen deine Füße etwas breiter als hüftweit. Während du deine Arme locker nach oben und zurück nach hinten schwingst, beuge und strecke abwechselnd deine Beine.

Die Übung soll sich ganz leicht anfühlen und du kannst hier beim Ausatmen gerne den Mund öffnen und so aushauchend Spannungen abfließen lassen!

Wiederhole ca. 10-15 Armschwünge.
Spüre im Stehen nach, schließe vielleicht die Augen und genieße die Lebendigkeit in deinem Körper.

präsentiert von
PLOSE

3

WALK THE DOG

3

WALK THE DOG

Komme in den „herabschauenden Hund“ indem du mit deinen Händen und Füßen den Boden berührst, während dein Becken nach oben Richtung Decke zieht und sich dein Rücken schön lang streckt.

Hebe und senke nun im Wechsel einmal die linke, einmal die rechte Ferse nach oben, die Zehenballen drücken dabei aktiv in den Boden und die Hände schieben den Boden unter dir weg.

Versuche die Auf- und Abbewegung dynamischer werden zu lassen und spüre, wie dein Becken dabei locker mitschwingt. Wiederhole für ungefähr 15-20 Atemzüge.

präsentiert von
PLOSE

4

HANDSPRÜNGE IM VIERFUSSSTAND

4

HANDSPRÜNGE IM VIERFUSSSTAND

Komme in den Vierfußstand. Hebe die Hände jetzt schnell weg vom Boden – als wäre eine heiße Herdplatte unter deinen Händen. Die Hände kommen weich zurück zum Boden und schnell wieder nach oben.

Während du diese „Handsprünge“ ausführst, kannst du die Position deiner Hände bei der Landung verändern. Komme dazu einmal weiter vorne, dann körpernäher, einmal weiter außen oder weiter innen zurück zum Boden. Du kannst mit den Händen auch versetzt oder gedreht am Boden landen.

Führe diese Übung 20-30 Mal ganz spielerisch und locker aus. Gerade wenn du viel am Computer sitzt, ist dies eine wahre Wohltat für Hand- und Armfaszien und deine Handgelenke!

präsentiert von
PLOSE

5

SEITSTRECKER MIT FASZIENIMPULSEN

5

SEITSTRECKER MIT FASZIENIMPULSEN

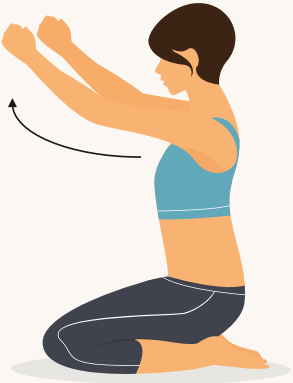
Beginne im Sitzen, gerne erhöht auf einem Sitzkissen, die Beine vor dir gekreuzt. Bringe die rechte Hand neben deinem Becken zum Boden und hebe den linken Arm über die Seite gestreckt nach oben.

Beim Ausatmen neigst du den Oberkörper nach rechts, beim Einatmen kommt der Oberkörper zurück in die Mitte, die Arme wechseln wie eine „Windmühle“: die linke Hand kommt nach unten neben das Becken zum Boden, der rechte Arm streckt nach oben und du neigst im Ausatmen den Oberkörper nach links.

Ergänze diese „klassische Seitstrecker“ Übung mit Faszienimpulsen, indem du den gestreckten Arm einmal mehr nach vorne, dann mehr nach hinten, mehr nach oben oder zur Seite dehnst. Neige dich zu jeder Seite zehn Mal und übe dabei ganz spielerisch und mit Leichtigkeit!

präsentiert von
PLOSE

A



GONG SCHLAGEN

A

GONG SCHLAGEN

Wenn möglich setze dich aufrecht mit dem Po auf deine Fersen – alternativ komme in einen gekreuzten Schneidersitz, erhöht auf einem Sitzkissen, damit sich deine Wirbelsäule gut aufrichten kann.

Ziehe beim Einatmen die Arme dynamisch über vorne nach oben, mache oben Fäuste und schiebe beim Ausatmen die Ellenbogen nah am Körper dynamisch nach hinten – so als wollten die Ellenbogen einen Gong hinter dir schlagen.

Wiederhole diese dynamische Bewegung ungefähr zehn Mal. Dann für ein paar Atemzüge der Lebendigkeit in Armen, Schultern und Oberkörper nachspüren.

präsentiert von
PLOSE

B

GELENKE ZIRKULIEREN

B

GELENKE ZIRKULIEREN

Beginne in der Rückenlage. Strecke Beine und Arme nach oben Richtung Decke und mache freie Kreisbewegungen mit deinen Hand- und Fußgelenken. Wechsle dabei immer wieder die Richtung.

Bleibe bei dieser Übung solange es dir gut tut. Der Stoffwechsel in deinen Hand- und Fußgelenken wird dabei wunderbar aktiviert!

Zum entspannten Nachspüren in der Rückenlage kannst du eine gerollte Decke unter deinen Kniekehlen platzieren.

präsentiert von PLOSE

YOGA-PRAXIS
NACHSPÜREN

Hat dir die Yoga-Praxis gefallen?

Spüre den Übungen gern noch für ein paar ruhige, bewusste Atemzüge nach.

Wenn du die Yoga-Praxis am Morgen oder tagsüber gemacht hast, begib dich dazu in einen aufrechten Sitz. Hast du sie am Abend absolviert, lege dich entspannt auf den Rücken.

Wo fühlt sich dein Körper gerade besonders lebendig und elastisch an? Vielleicht ist auch dein Kopf wieder angenehm frei geworden?

Trinktipp: Mineralwasser wirkt als Gewebe-Booster, der die Elastizität des Bindegewebes erhält, die Regeneration fördert und die durch das Faszienyoga gelösten Stoffwechselprodukte ausleitet.

PLOSE

Herausgeber:
Plose Quelle AG
Julius-Durst-Strasse 12
I-39042 Brixen (BZ)

Redaktion und Gestaltung:
kommunikation.pur GmbH, München
x Yogaflows Studio Freising