Katharina Brinkmann
Yoga-Faszientraining

Extrait du livre

Yoga-Faszientraining
de Katharina Brinkmann
Éditeur : Riva Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b21316

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Kapitel 1:

Yoga meets Faszien - Was ist neu? 7

Warum Faszien-Yoga? 7

Was ist Faszien-Yoga? 7

Was kann Faszien-Yoga? 9

Kapitel 2:

Die Welt der Faszien 13

Aufbau der Faszien 13

Funktionen der Faszien 15

Leitbahnen des Körpers - die Faszienketten 15

Wie sieht eine gesunde Faszie aus? 16

Kapitel 3:

Auf die Matte von der Theorie in die Praxis 19

Der Umgang mit dem Übungskatalog 19

Wirbelsäule und Becken - unser Dreh- und Angelpunkt 19

Hand- und Fußarbeit im Yoga - für eine gesunde Yogapraxis 22

Ausgangspositionen 25

Kapitel 4:

Übungskatalog - "Faszien entspannen mit Faszienrolle und Faszienkugel" 31

Wenn der Körper aus der Balance gerät 31

Warum rollen? 31

Auf die Rolle, fertig, los! 31

Welche Rolle ist die Richtige für mich? 32

Kapitel 5:

Übungskatalog - "Fasziales Dehnen - aufspannen und weit werden" 51

Dehnen ist nicht gleich Dehnen 51

Hintere Faszienkette 53

Vordere Faszienkette 63

Seitliche Faszienkette 73

Spirale Faszienketten 82

Armlinien 90

Kapitel 6:

Übungskatalog - "Stark & stabil - Zentrierung Im Faszien-Yoga" 95

Kapitel 7:

Übungskatalog - "Schwingen, federn und hüpfen - wie in alten Zeiten" 107

Faszien als Gummiband 107

Federleicht 108

Schwungvoll 111

Elastisch 117

Wie ein Katapult 123

Kapitel 8:

Übungskatalog - "Körperwahrnehmung durch bewusstes Atmen und Entspannen" 129

Propriozeption - unser Körpersinn 129

Faszien - Unser sechster Sinn 129

Atmen ist Faszientraining! 129

Volle Yoga-Atmung- alle Atemräume kennenlernen 130

Leseprobe von K. Brinkmann, „Yoga-Faszientraining“
Herausgeber: Riva Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kapitel 9:

Übungssequenzen 139

Wie stelle ich meine Faszien-Yoga-Einheit zusammen? 139

Der Fasziengruß 140

Sequenzen mit Schwerpunkt Einstieger 146

Sequenzen mit Schwerpunkt Geübte 158

Sequenzen mit Schwerpunkt Entspannen 168

Sequenzen mit Schwerpunkt Rücken 176

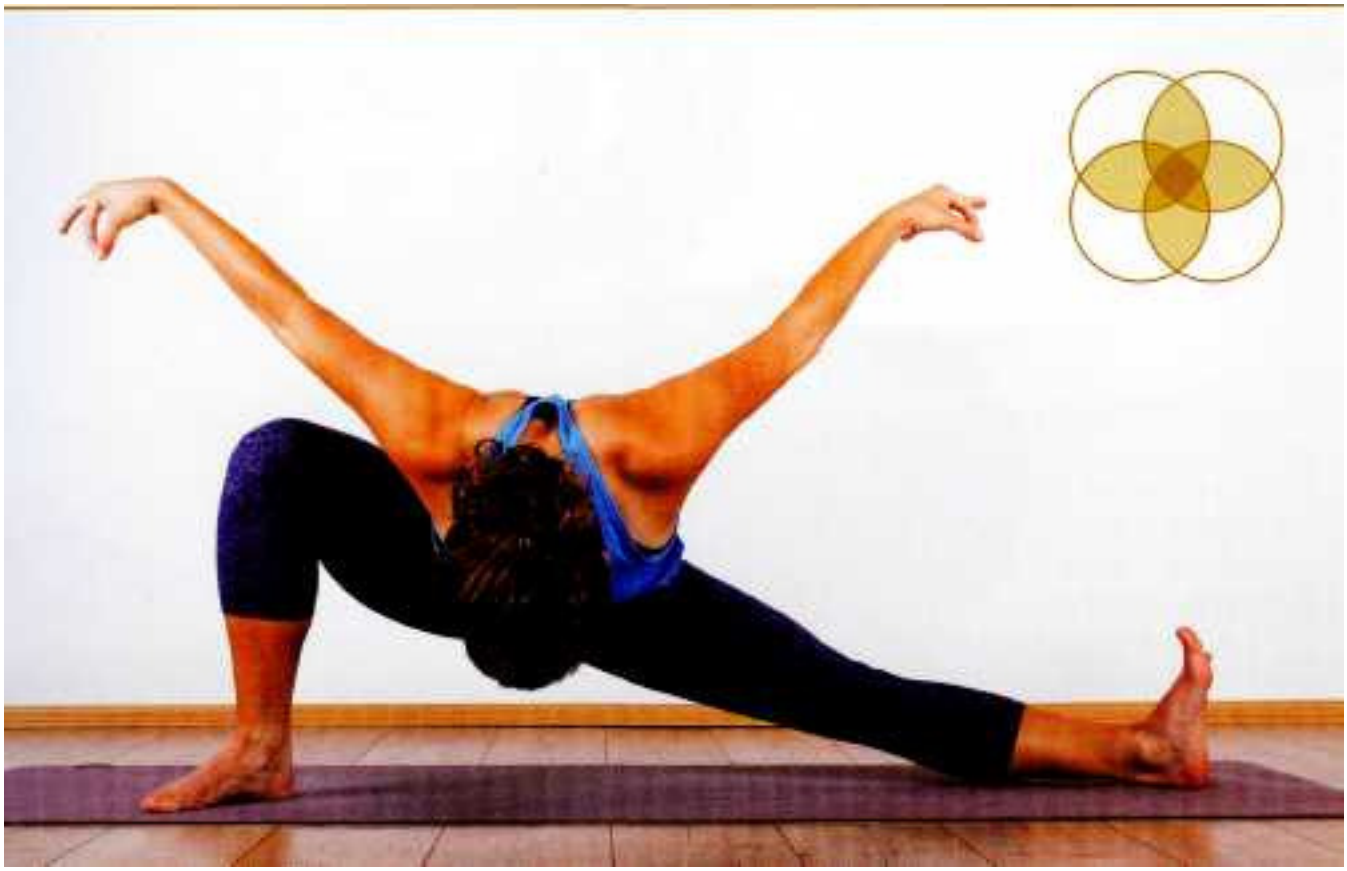
Sequenzen mit Schwerpunkt Vielsitzer 186

Sequenzen mit Schwerpunkt Läufer 196

Kapitel 10:

Was Faszien sonst noch Lieben 205

Über die Autorin 207



Leseprobe von K. Brinkmann, „Yoga-Faszientraining“
Herausgeber: Riva Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Katharina Brinkmann

Yoga-Faszientraining

Mit umfangreichem Übungskatalog und dem Fasziengruß

208 pages, broché
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr