

Kurztext

Amiena Zylla

Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD)

Für einen elastischen, straffen Körper

80 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 30,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4757-8



Faszien sind in aller Munde, denn man weiß mittlerweile, dass diese bindegewebigen Umhüllungen unserer Muskeln und Organe für unser Wohlbefinden sehr wichtig sind. Auch beim klassischen Yoga werden die Faszien durch Dehnungen stimuliert und befeuchtet. Bei dem von Amiena Zylla entwickelten dynamischen Faszien-Yoga wird dies dadurch verstärkt, dass wir angeregt werden, in den klassischen Positionen mit verschiedenen Winkeln zu spielen. Da drehen sich Hund und Katze in allen Richtungen und machen auch mal kleine Sprünge und Federbewegungen. Auch Gewichtsbälle und Faszienrollen werden eingesetzt, um verfilzte Faszien wieder in Schwung zu bringen. Das hilft sehr gut bei Rücken- und Nackenschmerzen, die oft von einem schlecht versorgten Faszienewebe geschuldet sind. Und was das Ganze noch attraktiver macht: Faszien-Yoga verjüngt, indem es das Gewebe strafft und unschönen Dellen entgegenwirkt. Und mit den vier Übungsprogrammen auf der DVD macht das Üben gleich noch mehr Spaß!