

Vorwort

Es ist uns als Autoren des vorliegenden Werks **Dynamische Faszien – Entspannt und beweglich mit Übungen der Shaolin-Großmeister** ein wesentliches Anliegen, damit eine praktikable Grundlage für belastungsbedingte Beschwerdebilder im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates zu schaffen, die sich durch die physische und psychische Beanspruchung des Alltags ergeben.

Entspannt und gelassen zu mehr Kraft und Lebensfreude – ein Ziel, das es zu unterstützen gilt!

Das lässt sich durch eine spezielle Form des Faszientrainings – der Faszientransformation – ermöglichen, die auf der Shaolin-Formel als Basis aufbaut. Zunehmend mehr Menschen leiden an Beschwerden, die sich durch langes Sitzen und Bewegungsmangel entwickeln – eine Problematik, die bereits Shaolin-Mönche vor 1500 Jahren erkannten. Hinter den Klostermauern wurden damals Techniken entwickelt, um körperliche Entspannung mit meditativer Bewegung zu verbinden.

Kombiniert mit dem neuesten Wissen über die Welt der Faszien, ergibt sich ein ausgezeichnetes Training, maßgeschneidert für den modernen Menschen, der Schnellebigkeit und Hektik entfliehen möchte. Faszien sind unser körperumspannendes Netzwerk, das sensibel auf jegliche Einflüsse von außen reagiert. Die sieben Bewegungen und die Weisheiten aus dem Shaolintempel führen auf sanfte Weise zu einem gesunden, beweglichen Körper und zu mehr Wohlbefinden. Egal welche Berufsgruppe, ob alt oder jung, von Stressabbau und Leistungssteigerung durch Faszientransformation profitiert jeder, der sie nachhaltig anwendet.

Es erweist sich aus unserer Sicht jedenfalls als zukunftsorientiert, in erster Linie die Aufmerksamkeit der interessierten Leserschaft auf alltagstaugliche Übungsmodelle zu lenken, um auf diese Weise auftretenden Beschwerdebildern und Verspannungsproblemen entgegenzuwirken.

In diesem Sinne wünschen wir allen, die einen wesentlichen Schritt zur aktiven Selbstbestimmung bei der Bewältigung des Alltags und seiner Anforderungen setzen wollen, viel Erfolg bei der Anwendung und Freude mit mehr Lebensqualität.

Robert Egger
Hannes Schoberwalter

Wien, im Sommer 2016

Dynamische Faszien

Entspannt und beweglich mit Übungen der
Shaolin-Großmeister

Egger, R.; Schoberwalter, H.

2017, XI, 114 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-49936-8