

Stefanie Arend


# Vitaal en gezond met bindweefselmassage

**Een zelfhulpprogramma voor pijnverlichting en  
soepele spieren**

**Van de auteur van de bestseller *Yin Yoga***

Met een voorwoord van  
Dr. Robert Schleip en Jill Miller





De oefeningen en aanbevelingen in dit boek zijn geen vervanging van medische of psychologische behandeling. Bij ziekte, lichamelijke klachten of tijdens de zwangerschap dient er steeds vooraf een bevoegd arts of natuurgenezer geraadpleegd te worden. Voor eventuele schade kunnen uitgever noch schrijfster aansprakelijk worden gesteld.

Vitaal en gezond met bindweefselmassage – Stefanie Arend  
Oorspronkelijke titel: Vital und gesund durch Faszien Massage

© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt  
© 2016 Uitgeverij Panta Rei, Katwijk aan Zee

Nederlandse vertaling: Dick de Ruiter  
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zuidplas

Fotoverantwoording:

Fotos van [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com):

P. 22 # 96544981 © Italianestro, p. 30, 31, 32, 33, 34 # 292183244 © Elenabsl, p. 31 # 13317913  
© Patrimonio designs ltd, p. 37 # 76258783 © Scotshot, p. 149 # 48305869 © Yuganov Konstantin, p.  
151 # 117526144 © Camelia, p. 154 # 120072142 © Efred, p. 155 # 126744209 © Gpointstudio, p. 157  
# 213917029 © Alexander Rath, p. 158 # 267579800 © Rebecca Fondren, p. 158 # 153644090 © Bitt24,  
p. 159 # 225001330 © Oleksajewicz, p. 160 # 211542739 © Joshua Resnick

Element uit een versiering van de beelddatabank van  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com):  
Mandala: # 275964434 © An Vino

All foto's van de oefeningen zijn gemaakt door Alexandra Schubert, [www.myshoots-studio.de](http://www.myshoots-studio.de)

ISBN 978.90.8840.146.6  
NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, internet, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# INHOUD

Voorwoord .....	9
Voorwoord door Dr. Robert Schleip .....	11
Voorwoord door Jill Miller.....	14
Inleiding.....	19
<b>Wat is bindweefsel?.....</b>	<b>21</b>
Waaruit bestaat bindweefsel?.....	23
Wat is collageen? .....	23
Eigenschappen van bindweefsel .....	24
Functies van bindweefsel.....	24
Bindweefselaandoeningen .....	26
Stress als gemene deler.....	27
Bindweefselontsteking .....	27
Ontstekingsremmende voeding .....	28
<b>Bindweefselbanen en meridianen .....</b>	<b>30</b>
De rugbaan aan de oppervlakte.....	30
De frontbaan aan de oppervlakte.....	31
De banen aan de zijkanten .....	31
De spiraalvormige banen.....	32
De banen aan de armen .....	33

De functionele banen.....	33
De dieper liggende frontbaan .....	34
Meridianen .....	34

## Oefeningen voor het bindweefsel met gebruik van ballen ..... 37

Hulpmiddelen .....	37
Wat gebeurt er in het lichaam door het rollen?.....	38
Hoe gaat dat met het rollen?.....	40
Verskillende roltechnieken voor de ballen.....	41
Waar moet je verder nog op letten?.....	42
Voeten .....	43
Onderbeen (kuit) .....	46
Knie en scheenbeen.....	49
Bovenbeen achterkant.....	50
Bovenbeen voorkant.....	51
Bovenbeen binnenkant.....	53
Bovenbeen buitenkant.....	55
Zitvlak.....	60
Lies.....	64
Buik.....	66
Onderrug .....	68
Bovendeel van de rug .....	74
Borstkas voorkant en opzij.....	80
Schouders .....	85
Armen.....	90
Handen .....	94
Nek.....	95
Kaken.....	97
Slapen.....	99
Gezicht .....	100

Yin Yoga-oefeningen voor een soepel bindweefsel .....	101
Reeks I voor alle bindweefselbanen .....	104
Reeks II voor alle bindweefselbanen .....	120
Bindweefselmassage om zelf te doen .....	135
Voedingsadviezen voor gezond bindweefsel....	139
Water .....	139
Evenwichtige voeding .....	140
Nawoord.....	147
Dankbetuiging .....	148
Over de schrijfster .....	149
Verder lezen .....	150
Dvd's .....	150








## Voorwoord

Sinds mijn kinderjaren heb ik steeds veel aan sport gedaan. In het bijzonder de vechtsport heeft me sinds mijn jonge jaren geboeid, en ik heb door de jaren heen dagelijks met veel plezier getraind. Ondanks al die lichaamsbeweging had ik al heel vroeg last van chronische rugpijn. Vanaf mijn twintigste moest ik me door de orthopeed steeds weer laten inspuiten tegen de pijn. Destijds zag ik nog niet in dat die pijn eigenlijk een hulpkreet van mijn lijf was, en trainde ik dagelijks door, zonder vraagtekens te zetten bij die signalen. Toch, omdat de pijn in mijn rug en ook in de knieën steeds erger werd moest ik uiteindelijk stoppen met mijn geliefde vechtsport.

Na een herstelperiode durfde ik het aan om met yoga te beginnen, en dat ging, ondanks mijn beperkingen, verrassend goed. Zelfs zo goed dat mijn geopereerde knieën na een bepaalde tijd weer volkomen konden herstellen. De pijn in mijn rug werd weliswaar daardoor een stuk minder, maar ik kwam er helaas niet helemaal vanaf door mijn destijds uitsluitend actieve en krachtig uitgevoerde Yang Yoga. Opnieuw werd ik gedwongen om een tijdlang op te houden. Ik vroeg me af waarom ik ondanks al die sport en beweging toch altijd weer die pijn had. Of kwam het juist daardoor? Wat had ik in al die jaren van lichaamstraining over het hoofd gezien? Welk belangrijk puzzelstukje ontbrak om een gezond en pijnvrij lichaam te krijgen?

Ik ging mij toen heel intuïtief bewegen, zonder de leidraad van een docent. Ik gaf daarbij mijn lijf het volste vertrouwen en liet me volkomen daardoor leiden. Dit had tot gevolg dat ik mijn eerste Yin Yoga-oefeningen ging doen, zonder destijds ooit van deze passieve en langdurige rekkingen gehoord te hebben. Ik kwam voor het eerst volkomen onbedoeld bewust in contact met mijn bindweefsel, dat ik op deze manier aansprak en kon waarnemen. Door mijn overdreven, op de spieren gerichte manier van oefenen was mijn



bindweefsel volkomen overbelast en gestrest geraakt. Ik had dit weefsel geen tijd gegund om te herstellen. Mijn lichaam was als een spons die voortdurend uitgewrongen was geweest – die nooit de kans had gehad om zich weer uit te dijen, en zich met vocht te vullen. Door mijn volkomen nieuwe manier van benaderen merkte ik al snel de eerste veranderingen in mijn lijf, en het voelde onnoemelijk goed, zodat ik mijn innerlijke impulsen verder bleef volgen. Na drie maanden van intuïtieve oefening was ik volkomen klachtenvrij.

Ik verdiepte me verder in deze zachte methode bij mijn gewaardeerde Yin Yoga-leraar Paul Grilley, die de waarde van een goed functionerend bindweefsel al eerder had ontdekt. Daardoor zag ik de samenhang tussen bindweefsel, spieren en het lichaam als geheel, en veranderde ik mijn oefenpraktijk in die zin dat ik meer vanuit de totaliteit werkte.

Vanaf dat moment is het werken met bindweefsel een vast onderdeel van mijn sportbeoefening geworden, en sindsdien heb ik nooit meer last van mijn rug gehad. De laatste jaren maakte ik steevast in mijn yogacursus gebruik van bepaalde hulpmiddelen, om het bindweefsel nog op een andere manier te kunnen beïnvloeden. Aanvankelijk was dat alleen nog maar een probeersel, maar de feedback van mijn cursisten was zo overweldigend positief dat het sindsdien een vast onderdeel van mijn cursussen is geworden.

In dit boek wil ik je graag meer inzicht geven in die boeiende wereld van het bindweefsel en je ook oefeningen aanbieden die je heel gemakkelijk zelf kunt uitvoeren. Zo heb je daarmee een waardevol werktuig om pijn-aanvallen effectief zelf te kunnen behandelen, en daarbij tegelijkertijd een gezond, soepel en sterk lichaam te krijgen.

Ik wens je heel veel plezier bij het leren kennen en uitproberen van dit zelf-hulpprogramma!




## Voorwoord door Dr. Robert Schleip

Het bindweefsel is allesbehalve een ontdekking van de laatste tijd. Iedere yogabeoefenaar neemt het intuïtief waar als manier van voelen van wat er direct onder de huid gebeurt bij de vastgehouden buigingen en strekkingen, en iedere arts weet nog uit zijn of haar studietijd dat het een vezelachtig en schijnbaar structuurloos netwerk is. Toch werd het veel te lang als niet zo belangrijke bekleding beschouwd en op de academie werd er maar weinig aandacht aan geschonken, laat staan dat er onderzoek naar werd gedaan. Ook op het gebied van sportgeneeskunde was het een ondergeschoven kindje, terwijl de meeste aandacht uitsluitend naar de grote broer, het spierweefsel, ging.

Door betere meetmethoden is deze zienswijze godzijdank de laatste tijd snel veranderd. Tegenwoordig weten we dat bindweefsel een wezenlijke invloed heeft op de overbrenging van spierkracht en dat het zelfs zelfstandig kan aanspannen en dat het met ander bindweefsel of met spiergroepen kan verkleven. Nog niet zo lang geleden is ook duidelijk geworden dat de meeste pijn en beperkingen van het bewegingsapparaat minder te maken hebben met de rode spiervezels en gewrichtskapsels; en we weten vandaag de dag ook dat het bindweefselnetwerk over het hele lichaam een van onze meest belangrijke zintuigen is wat betreft het aantal sensoren. In het bijzonder voor de waarneming van het eigen lijf is het met afstand ons meest belangrijke gevoelsorgaan.

Of wij ons jong en elastisch voelen of juist oud en breekbaar heeft natuurlijk ook te maken met deze zintuiglijke waarneming van ons lichaam. Toch berust dit gevoel in de eerste plaats op de vervilting van ons bindweefsel, dat door eenzijdige bewegingen en slechte voeding zogenaamde 'cross-links' gaat vormen, en jaar na jaar aan elasticiteit inboet. Mensapen – dit werd tenminste bij chimpansees aangetoond – die in een kooi gevangen worden gehouden lijden interessant genoeg aan vrijwel dezelfde gewrichtsklachten als de 'huismus' onder de mensen, die dus maar steeds thuis zit, zonder voldoende lichaamsbeweging. Maar bij een juiste manier van leven blijven de dieren in de meeste gevallen daarvoor behoed. Het is interessant om te zien dat wij mensen onze leeftijdsafhankelijke gewrichtsslijtage evenredig



ontwikkelen bij de gewrichten die wij vergeleken met onze evolutionaire soortgenoten slechts beperkt gebruiken. In tegenstelling daartoe, blijven we wel jong en lenig in de gewrichten die we op een vergelijkbare manier gebruiken als een aap. Ergo: degene die als tweebeenige 'huismus' niet verroesten wil zou er goed aan doen om zijn of haar lichaam gezond te houden met een soort van apengymnastiek. Iemand die zich niet beweegt roest vast!

Natuurlijk is yoga geen aapjesgymnastiek. Maar toch komt het dichtbij een natuurlijke bewegingsleer die tracht om het menselijke lichaam, binnen het kader van zijn of haar anatomische aanleg, op een gezonde manier te ervaren. Gezondheid, bindweefsel, yoga – dat past voor mij net zo goed bij elkaar als vakantie, reizen en een goed boek. Daarom is het mij een nog groter genoegen om jou te feliciteren met de aanschaf van dit boek, dat op een heel aanschouwelijke manier de aanzet geeft tot een op bindweefsel gerichte vorm van fitness, die gebaseerd is op inzichten vanuit de yoga. De schrijfster, Stefanie Arend, is een van de meest vakkundige kenners op het gebied van Yin Yoga, een richting in de yoga die zich heel bijzonder richt op (onder meer) de effecten op het bindweefsel. Zij deed een van haar eerste yoga-opleidingen bij de Amerikaanse Yin Yoga-pionier Paul Grilley, die ook in mijn vroegere academische kringen van onderzoekers groot aanzien geniet. De door hem gepropageerde langzame rekkingen lijken inderdaad veel bijzonder weldadige effecten te hebben. Enkele daarvan konden onlangs beter verklaard worden met proeven, waaruit bleek dat een positieve wondgenezing als reactie veel beter en sneller verloopt als er langer achtereen en tegelijkertijd zachtjes aan de cellen getrokken wordt. Precies welke grondstoffen daarbij betrokken zijn zal de komende – voor mij spannende – jaren duidelijk worden.

Behalve de langzame rekkingen zie je in dit boek ook hulpmiddelen zoals balletjes voorbijkomen, die naast cilindervormige rollen sinds een paar jaar uitgebreid in de fysiotherapie gebruikt worden. Bij patiënten zijn dat waardevolle werktuigen om zichzelf ook thuis bij pijn een stuk verder te kunnen brengen, of die preventief worden ingezet om het lichaam gezond en fit te houden.

De combinatie van bindweefseltraining met ballen en yoga, vooral de Yin Yoga, werkt naar mijn inschatting optimaal, omdat het bindweefsel daarmee op verschillende manieren wordt belast en gevoed. De verschillende groepen bindweefsel werken het best bij diverse belastingen en worden in deze combinatie bijzonder efficiënt aangesproken. Yin Yoga rekt het musculaire bindweefsel uit, en ook de rest van deze laag. Maar de ballen als hulpmiddel bewerken het bindweefsel plaatselijk, zodat kleine *'triggerpoints'* heel doelgericht bewerkt kunnen worden. Stefanie Arend, die al jarenlang regelmatig Yin Yoga-cursussen en -opleidingen geeft, kon vanuit eigen ervaring constateren hoe mensen die aan yoga doen hun beweeglijkheid door het combineren van beide benaderingen enorm kunnen verbeteren, en pijn al snel kunnen verminderen of zelfs helemaal kunnen laten verdwijnen.

Er is verbazingwekkend veel overeenkomst tussen de nieuw onderzochte bindweefselbanen en de oeroude kennis van de meridianen, waarmee in de traditionele Chinese geneeskunde gewerkt wordt. Yin Yoga richt zich heel direct op de meridianen, terwijl de ballen daarbij op het bindweefsel als een soort van acupressuur werken op de specifieke lichaamsdelen.

Ook de voeding krijgt hier een waardevolle plaats, want ons dagelijks voedsel kan ons hele lichaam beïnvloeden, dus ook het bindweefsel. Daarbij is het lang niet voldoende om gewoon maar veel water te drinken om het bindweefsel soepel te houden (zoals vaak de misvatting is). Doordat Stefanie Arend het thema voeding vanuit een groter 'holistisch' gezichtspunt een zo belangrijke plek geeft kan zij hier waardevolle inzichten over doorgeven.

Beste lezers en beste 'huismussen', de keuze heb je zelf in handen: wil je verder vastroesten in je 'kooihouding', of wil je beginnen met het stap voor stap heroveren van jouw evolutionaire geboorterecht van een jeugdig en soepel lijf? Dit boek is een ideale aanzet om dat laatste uit te proberen.



## Voorwoord door Jill Miller

Jouw lichaam beschikt over een nog maar weinig onderzocht gebied. Zoals dat gaat bij een zuivere bron, die diep in de aarde sluimert, liggen ook onder jouw huid vloeistoffen, cellen en onderling verbonden weefsels die je dorst naar gezondheid en welzijn kunnen lessen. Het klinkt magisch, fantastisch en ergens ook mystiek, dat jouw heel persoonlijke 'levensbron' in jezelf moet liggen, maar deze nog niet aangeboorde bron was er altijd al voor jou. Met wat oefening en handigheid vind je de toegang tot die levende bron die jou bij elkaar houdt, en daardoor tot je-zelf. Zelfgenezing is inderdaad een geboorterecht dat bij ons in de wieg gelegd werd, alleen de weg daarheen kan nu en dan meer vragen dan antwoorden opleveren. Stefanie Arend is een bijzonder kundige lerares, die je kan begeleiden door dat moeras van bindweefsel naar de veilige bakens van zelfverzorging en zelfgenezing.

De eerste keer hoorde ik over bindweefsel in 1991, toen ik 19 was, in mijn yogales. Hoewel ik opgroeide als dochter van een arts was het mijn yogaleraar Glenn Black die mij een compleet nieuwe kijk gaf op het lichaam. Hij was het ook die mij vertrouwd maakte met het concept 'netwerken', dat stelt dat alles met elkaar verbonden is. Toch was het pas jaren later dat ik begreep hoe bindweefsel deze interne netwerken herstelt. Bindweefsel is een lichaamseigen netwerk, een zacht weefsel dat een soort wapenrusting vormt, verbindt, het lichaam doordringt en daarbinnen zorgt voor de structuur en de zintuiglijke samenhang. En wanneer dat systeem voorzichtig en met beleid geactiveerd wordt dan werkt het gunstig op die lichamelijke en emotionele balans tussen lichaam en geest.


Voordat ik Glenn ontmoette had ik twee jaar lang een vorm van de Japanse *shiatsu* (acu-massage) geleerd. Toen, in 1989, werd het bindweefsel nog nergens genoemd. Des te meer kwam ik te weten over *meridianen*, de energiebanen uit de acupunctuur. Deze 14 specifieke energiebanen vormen een raster, dat kan worden gebruikt voor diagnosticeren en behandelen. Zoals ik het begrepen heb lopen de meridianen door diverse lichaamsgebieden, een beetje zoals de metrolijnen door een stad. Deze kanalen hielden me bezig, want ik kon mij met de beste wil van de wereld

niet voorstellen hoe die energiebanen konden bestaan. En de vraag kwam bij me op waarom ik weliswaar de energie in die banen kon voelen, maar deze niet kon koppelen aan een concreet weefsel. Mijn leraren vertelden mij dat deze kanalen veel op zenuwbanen leken, maar toch waren ze geen zenuw- of spierweefsel.

Omdat ik al sinds mijn elfde jaar aan yoga doe ben ik bovendien ook vertrouwd met de energetische matrix uit de Ayurveda. Volgens deze Ayurvedische leer zijn er meer dan 350.000 energiekanaaltjes in ons lichaam, de *nadi's*. Bij talrijke yogaoefeningen die ik deed werd steeds onderscheid gemaakt tussen een energetisch-mystieke en de westers wetenschappelijke anatomie. Maar ik was er steeds van overtuigd, dat er ook concrete verklaringen moesten zijn voor deze gewaarwordingen, energieën, vibraties, transcendente veranderingen, die ik in mijn yogapraktijk gevoeld had. Ik snakte naar verklaringen die mijn fysiologische ervaringen zouden kunnen ontraadselen.

De yogacursussen van mijn leraar Glenn Black bestonden uit een mengsel van praktische lichaams oefeningen en ontspanning. Hij deed graag een houding voor, en was dan meestal niet tevreden met onze uitvoering daarvan. Met het oog daarop vroeg hij eens een leerling om voor hem op de mat te gaan liggen, zodat hij een massagetechniek voor kon doen ter stimulering van een bepaald lichaamsdeel, om daarbij ook het bindweefsel te mobiliseren. Glenn maakte gebruik van zijn handen, om te wrijven, in de huid te knijpen, de spieren diep te masseren en ook om de gewrichten erbij te betrekken. Daarmee worden verwaarloosde plekken, verkeerd functioneren en fysiek geïsoleerde weefsels aangepakt en weer actief gemaakt. Dat alles ondersteunt de betreffende houdingen. Op die manier leerde hij ons om het zesde zintuig van ons lichaam, de *'proprioceptie'*, te ontwikkelen. Hij betwijfelde of ons bewustzijn het wel aankon, en hij moedigde ons aan om onze vaardigheid om naar binnen te gaan dagelijks te trainen en onze ervaringen mee te nemen in de houdingen.

Glenn's bijlessen in massage en zelfmassage, die hij er steeds tussendoor strooide, waren vooral een ongelooflijke ervaring. Na een massage voelden we een nooit eerder ervaren proprioceptie – wij beleefden ons lichaam als



een soort landkaart, en we voelden ons daarin zó thuis als nooit tevoren in ons leven. Nog een niet te verwaarlozen voordeel van de massage was dat daardoor emotionele ruimtes werden geopend die door de *asana's* niet konden worden gestimuleerd.

Door deze oefeningen en behaalde resultaten ontstond mijn fascinatie voor bindweefsel. Daarbij heeft het bindweefselonderzoek gelukkig in de afgelopen twintig jaar enorme sprongen gemaakt en aan betekenis gewonnen, en zo kon ik veel zogenaamde mysteriën van het lichaam verklaren waarvoor de 'energetische anatomie' geen uitleg had. Zo kan een groot deel van de niet-musculaire gewaarwordingen die ik zelf heb gevoeld toegeschreven worden aan de celrijke omgeving van het bindweefsel. De zenuwuiteinden die door het bindweefsel in het hele lichaam lopen zijn een ware goudmijn aan proprioceptieve neuronen. Met uitzondering van onze huid bevat het bindweefsel feitelijk meer sensorische neuronen dan elk ander lichaamsweefsel. Ze fungeren als een soort lichaamsantennes, die beweging, aanraking en positie kunnen waarnemen. Wanneer het bindweefsel te weinig vocht bevat, te ver uitgerekt is, verkleefd of niet getraind is, dan is de omgeving die de neuronen voedt niet goed verzorgd, en zal je lichaamsgevoel slechts heel zwak en onduidelijk zijn.

Nieuw bindweefselonderzoek bevestigt zelfs de positieve verandering in de gemoedstoestand die ik steeds weer ervaar na een zelfmassage. De bindweefselmassage werkt als balsem voor een afgemat en gestrest zenuwstelsel. Als die massage met bepaalde grepen of voortdurend uitgevoerde druk correct wordt uitgevoerd dan kunnen ook de zintuiglijke neuronen worden geactiveerd, die aan het centrale zenuwstelsel doorgeven dat je je kunt ontspannen. Deze ontspanning helpt het lichaam om terug te komen in de eigen herstellende, helende toestand. Wanneer je deze zelfzorg met veel gevoel uitvoert neem je in de meest ware zin van het woord het stuur in eigen hand en breng je je lichaam richting een emotioneel nieuw begin. Dit besef, dat ik met yoga en massage zelf mocht meemaken, werd bevestigd door het nieuwe bindweefselonderzoek. De beleving van die mythische anatomie en de meridianen kan nu fysiologisch worden onderbouwd en wetenschappelijk worden verklaard.

Niemand behalve jij zelf kan binnenin luisteren en zien. Jij bent de supercomputer die de eigen data vastlegt, deze informatie analyseert en de ervaringen van binnen naar buiten uitlegt. Laat de tijd die je hebt niet voorbijgaan zonder elke uithoek en elke plooi in je lichaam te kennen en te ervaren. Zelfkennis begint met zelfonderzoek en zelfervaring. Een gebrek aan zelfonderzoek maakt je kwetsbaar voor invloeden van anderen. Hoe meer jij jouw eigen allesomvattende (letterlijk!) bindweefsel onderzoekt des te gevoeliger je wordt voor het ervaren van gevoelens als pijn en lust. Dan krijg je meer vertrouwen in je eigen lijf, en wanneer je dan eens met fysieke of emotionele uitdagingen te maken krijgt dan zul je door die zelfkennis in staat zijn om pijn of stress van binnenuit te verminderen, zonder het gevoel te hebben dat je meteen naar de dokter moet. Met andere woorden: jij hebt het zelf in de hand!

Stefanie Arend biedt in dit boek manieren om je bindweefsel te leren kennen, te behandelen en je yogaoefeningen uit te voeren met een niet eerder ervaren verbinding met jezelf. Je zult leren hoe je in de ongelooflijk diepe lagen van je bindweefsel kunt duiken (letterlijk en figuurlijk) en op ontdekkingstocht kunt gaan. Laat je lichaam direct met je communiceren, en ervaar het als één geheel. Luister naar je lichaam en oefen je vaak in deze kunst. Ik wens je veel plezier op die reis door je eigen lijf!

Jill Miller,

Schrijfster van *Roll Yourself Fit*.

Ontwikkelaar van de The Roll Model® en Yoga Tune Up®.

Zie voor meer informatie [www.rollmodel.de](http://www.rollmodel.de) en [www.yogatuneup.com](http://www.yogatuneup.com).



