



Faszientraining

Soft-Tissue / Fascial Stretch – Dehnen langer Ketten

Dehnen und Räkeln und Strecken sind ganz natürliche Bewegungen, die man bei Kindern, Erwachsenen und fast im gesamten Tierreich beobachten kann. Während der Dehnung kommt es zu einer Verlängerung der faszialen Fibroblasten, die durch die Aussendung von Botenstoffen Schmerzen und Entzündungen eindämmen können.

Strecken im Stehen

In hüftbreitem Stand werden die Arme nach oben gestreckt und die Füße Richtung Boden gedrückt. Durch Bewegung in den Fußgelenken und Knien wird versucht in die Länge zu kommen und sich zu strecken. Es muss aus stabilem Rumpf gearbeitet werden. Wir versuchen die Decke und den Boden zeitgleich auseinanderzudrücken. Man versucht nun in einer Überstreckung Variationen in allen Richtungen zu erlangen.

Katzenbuckel / Marjariasana

Ähnlich der Ausführung im Yoga des Asanas „Marjariasana“ führen wir im kniegestützten Stand oder im Vierfüßler die Übung durch. Im Vierfüßler sind die Hände unter den Schultern und Rumpf, Becken und Kopf sind parallel zum Boden. Vom Becken aus bewegen wir die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel in die Vorbeuge, der Kopf sinkt dabei nach unten. Danach richten wir das Becken auf und bewegen uns wieder Wirbel für Wirbel in die Rückbeuge, wobei der Nacken und Kopf gestreckt wird. Man versucht die Bewegung harmonisch und wellenförmig in kleinen Bewegungen vom Becken zum Kopf zu durchlaufen.



Rumpfvorbeuge / Uttanasana

Die klassische Rumpfvorbeuge ist für Übende ohne degenerative oder andere Erkrankungen der Wirbelsäule schmerzfrei möglich. Im aufrechten Stand lassen wir den Rumpf auf die Oberschenkel sinken. Die Arme schieben Richtung Boden während die Außenkanten der Fersen gegen den Boden drücken. Die Grundspannung darf nicht nachlassen, während wir versuchen mit den Sitzbeinen nach oben in die Länge zu dehnen. Wir versuchen wieder durch Rundungen und variierende Bewegungen ein Räkeln zu erreichen.

Langsitz / Paschimottanasana

Im Langsitz heben wir den Brustkorb so an, dass der Rücken aufgerichtet und leicht konkav ist. Die Knie können bei Bedarf gebeugt werden. Beim Ausatmen strecken wir den Oberkörper weiter nach vorn und senken ihn Richtung der Beine. Der Nacken ist entspannt wobei die Ellenbogen nach außen/oben ziehen. Wir versuchen in zwei entgegengesetzte Richtungen zu schieben um so eine Entlastung der Lendenwirbelsäule zu erreichen. Dies erreichen wir indem wir die Fersen nach vorne und den unteren Rücken nach hinten schieben. Dieses Schieben ist sehr wichtig für die korrekte Ausführung. Variationen der Übungen sind von Vorteil.

Krieger / Virabhadrasana / Faszienversion

Im Stand setzen wir ein Bein nach vorne und drehen dabei den Rumpf nach oben. Mit entspannten Schultern heben wir beide Arme nach oben, sodass die Handflächen einander zugewandt sind. Während die Spannung im Rumpf konzentriert wird, versuchen wir mit den Händen und Fersen in die Länge zu dehnen. Um eine Erhöhung der Intensität zu erreichen, kann der Bauchnabel nach vorne gestreckt werden und der Kopf leicht nach hinten geneigt werden. Durch die Veränderung der Kopfstellung wird die propriozeptive Wahrnehmung zusätzlich geschult.



Standwaage / Krieger III / Virabhadrasana III

Bei dieser Übung ist die Spannung im Rumpf von entscheidender Bedeutung. Aus dem stabilen Stand senken wir den Oberkörper und versuchen Beine, stabilen Rumpf, Oberkörper und die Arme parallel zum Boden zu positionieren. Die Ferse drückt kräftig gegen den Boden. Mit gehaltener Spannung im Rumpf schieben wir nun Arme und Beine auseinander, wobei hier wieder Variationen durch kleine Wirbelbewegungen erwünscht sind. Ferse und Fingerspitzen werden möglichst weit voneinander entfernt.

Arme / Schultern

Im stabilen Stand heben wir die Arme lateral bis auf Schulterhöhe. Hier versuchen wir die Arme möglichst lang zu machen, als ob wir zwei auf uns zukommende Wände auseinander schieben möchten. Die Arme werden entlang der Achse verlängert. Variationen sind durch Armrotation und Schulterbewegung möglich.

„Cat Body“

Wir dehnen die große Kette der rückwärtigen Kette indem wir den Oberkörper vorbeugen, unsere Hände auf einem Stuhl positionieren und das Steißbein in die entgegengesetzte Richtung schieben. Von den Fingerspitzen bis in die Zehen und vom Steißbein bis zum Scheitel dehnen wir die lange Kette der Körperrückseite. Wir ahmen die Bewegung einer sich dehnenden Katze nach und versuchen so geschmeidig wie mögliche die Bewegungen durchzuführen. Auch hier sind individuelle Varianten möglich und erwünscht.

Quellen:

Dennenmoser, Stefan

Faszien - Therapie und Training. München : Elsevier, 2016.

Nagel, Markus

Fasziendistorsionsmodell - Ein medizinisches Konzept.
Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

Schleip, Robert und Baker, Amanda

Faszien in Sport und Alltag.
München : Riva, 2016.

Schwind, Peter

Faszien - Gewebe des Lebens.
München : Irisiana, 2014.

Stechmann, Klaas

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.
Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.