

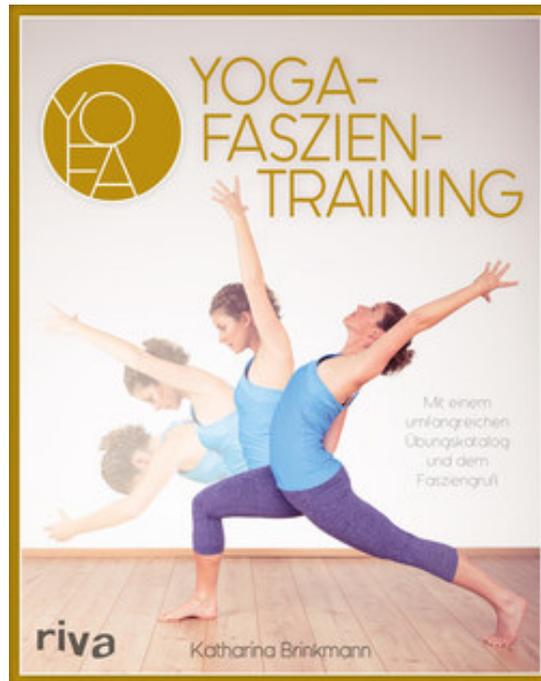
Katharina Brinkmann Yoga-Faszientraining

Leseprobe

[Yoga-Faszientraining](#)

von [Katharina Brinkmann](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b21316>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Zugbelastungen verlaufen primär in zwei Richtungen, nach oben und unten. Entsprechend der Zugbelastung richten sich auch die Kollagenfasern aus. Sie liegen eng aneinander und verlaufen parallel zueinander, um wie ein festes Stahlseil den Kräften entgegenzuwirken.

Lockerer Faszien gewebe

Nehmen Sie Ihre Leber als Beispiel. Auch sie ist von einer faszialen Hülle umgeben, die sie von anderen Organen abtrennt, aber auch mit ihnen verbindet. Die Fasern sind hier eher locker angeordnet und gut beweglich. Der Wasseranteil in der Grundsubstanz sollte hoch sein, damit Stoß- und Druckbelastungen gut abgebremst werden können und das Organ unversehrt bleibt.



Funktionen der Faszien

So vielfältig wie die Erscheinungsformen der Faszien sind auch die Funktionen:

- » **Verbindung und Trennung:** Das Faszienetz ist der einzige Teil des Körpers, der alle Körperteile miteinander verbindet, gleichzeitig trennt es die Gewebe voneinander.
- » **Stütze:** Ohne die Faszien würde das Muskel-Skelett-System nicht funktionieren, da keine Stabilität vorhanden wäre (s. Seite 21).

- » **Schutz:** Alle in unserem Alltag auf uns einwirkenden Zug- und Druckbelastungen werden über die Faszien abgepuffert. Insbesondere das Wasser der Grundsubstanz und die Fettzellen wirken kompressionsdämpfend.
- » **Kraftübertragung:** Muskeln und Faszien sind eine untrennbare Einheit. Faszien umhüllen jede Muskelfasereinheit, die Muskelfaserbündel und den gesamten Muskel. Über die Sehnen ist der Muskel mit dem Knochen verbunden. So entsteht eine kontinuierliche fasziale Verbindung aller Strukturen, die für die mechanische Kraftübertragung nötig sind.
- » **Transport:** Die Grundsubstanz spielt eine wesentliche Rolle bei Stoffwechselfvorgängen, da hier die Nährstoffe und Informationen aus den Blut- und Lymphgefäßen und den Nerven transportiert werden.

Leitbahnen des Körpers - die Faszienketten

Faszien bilden eine untrennbar miteinander verbundene Einheit. Dennoch lässt sich das Faszien gewebe grob in drei Bereiche untergliedern:

- » Faszien des Zentralnervensystems
- » Faszien der Organe
- » Faszien des Bewegungsapparates

Die Faszien des Bewegungsapparates, sind im Yoga von großer Bedeutung, denn sie übertragen Kräfte und koordinieren die Bewegung. Die noch in vielen Köpfen verankerte Vorstellung, dass Knochen durch die Kraft einzelner Muskeln bewegt werden und die Muskelkraft dabei isoliert über eine Sehne auf den Knochen übertragen wird, muss mit dem heutigen Wissen über die Faszien revidiert werden. Die Faszien, das bis dato fehlende Bindeglied, arbeiten bei der Kraftübertragung Hand in Hand mit der Muskulatur. Auch Zug- und Druckbelastungen, wie sie beim Dehnen entstehen, werden von einer Körpereinheit zur nächsten weitergegeben, damit sich die Belastung über den ganzen Körper verteilt.

Die Faszien des Bewegungsapparates werden auch als »Myofaszien« bezeichnet. Das Wort »Myofaszie« beschreibt die untrennbar miteinander verbundene Einheit aus Muskelgewebe (Myo-) und dem bindegewebigen Faszien­gewebe (Faszie). Häufig werden diese Linien auch als myofasziale Meridiane bezeichnet. Damit keine Begriffsverwirrung entsteht: Die Linien der myofaszialen Leitbahnen sind keine Akupunkturmeridiane, denn üblicherweise versteht man unter den Meridianen die energetischen Transmissionslinien in der Akupunktur. Es existieren eindeutig Überschneidungen, sie sind aber keinesfalls äquivalent.

Die Betrachtung unseres Körpers als eine Einheit ermöglicht bei Haltungsfehlern eine ganzheitliche Analyse der Problemursache. Haltungsfehler, wie zum Beispiel ein ausgeprägter Rundrücken im Brustwirbelbereich, führen zu einem Ungleichgewicht zwischen hinterer und vorderer Faszienkette: Eine Seite ist verkürzt, die andere wird zu sehr aufgedehnt. Der Körper versucht, dieses Ungleichgewicht durch eine chronische Muskelanspannung auszugleichen. Auch die Faszien kontrahieren und verdicken sich.

Die Leitbahnen unseres Körpers stellen im Faszien-Yoga eine wunderbare Orientierungshilfe zur Kategorisierung der Haltungen dar. Sehen Sie diese Einteilung wie eine »Körperlandkarte«, die Ihnen hilft, die Wirkung der Dehnung und der Kraftverteilung zu verstehen. Folgende Leitbahnen werden im Faszien-Yoga unterschieden:

- » hintere Faszienkette
- » vordere Faszienkette
- » seitliche Faszienkette
- » spiralig verlaufende Faszienkette
- » Armlinien

Je nach Leitbahn werden durch Dehnung und Aktivierung unterschiedliche Wirkungen erzielt:

Hintere Faszienkette:

- » Erdung der Füße und Beine auf der Matte
- » aufrechte und stabile Körperhaltung

Vordere Faszienkette:

- » Atemräume der Körpervorderseite öffnen für eine tiefe und freie Atmung
- » Angst- und Schutzhaltung lösen

Seitliche Faszienkette:

- » Körperseite öffnen, um die Lungenflügel auszubreiten
- » seitliche Körperstabilisation

Spiralige Faszienkette:

- » stabiler Stand (Schlinge um die gesamte Fußsohle)
- » entspannter Schulter-Nacken-Bereich (Schlinge um die Schulterblätter)

Armlinien:

- » Stabilität in armgestützten Haltungen
- » geöffneter Brustraum
- » entspannte Schultern

Wenn Sie in eine Einheit Übungen zu allen Faszienketten integrieren, können Sie Ihren Körper im Ganzen spüren. Vielleicht werden Sie merken, dass Ihnen die Übungen einer Faszienkette besonders leicht gelingen, während Ihnen andere eher schwerfallen. Seien Sie achtsam und nehmen Sie diese Unterschiede wahr. Das wird Ihnen helfen, Dysbalancen ausfindig zu machen.

Wie sieht eine gesunde Faszie aus?

Alles, was Sie bisher über Ihre Faszien erfahren haben, macht deutlich, welchen großen Einfluss gesunde und bewegliche Faszien auf den Körper ausüben. Eine gesunde Faszie kann mit folgenden Adjektiven beschrieben werden:

- »geschmeidig
- »wässrig
- »elastisch
- »belastbar
- »gleitfähig

Sie weist eine gesunde Balance zwischen Geschmeidigkeit und Stabilität auf und ist sowohl reißfest als auch elastisch. Sie fängt Druck und Stöße ab, muss aber gleichzeitig auch starken Zugbelastungen standhalten.

Daraus lassen sich bereits die Trainingsmethoden ableiten. Das Auspressen des Gewebes mit der Faszienrolle fördert die Hydratation (Wassergehalt). Das Federn, Hüpfen und Springen hält die Faszien elastisch und belastbar. Das Dehnen verleiht Geschmeidigkeit.

Diese beschriebene Balance ist natürlich als Optimalzustand zu betrachten, der in den seltensten Fällen vorliegt. Ihr Körper und somit auch Ihr hochintelligentes Faszien-gewebe passen sich den Belastungen des Alltags an. Über- oder Unterbelastungen führen zu Veränderungen des Gleichgewichts. Viel Sitzen kann zu einem Verlust der Geschmeidigkeit führen, die Elastizität lässt nach und irgendwann sind die überall im Körper übereinanderliegenden Faszien-schichten nicht mehr wässrig genug, um problemlos übereinander zu gleiten. Die Folgen sind Verspannungen bis hin zu schmerzhaften Verklebungen.

Es muss jedoch nicht immer ein Bewegungsmangel die Ursache sein, auch Überbelastung durch Sport oder einseitige Tätigkeiten können das Faszien-netz schädigen. Wie Sie bereits gelesen haben, produzieren die Zellen der Faszien bei Bewegungsreizen Kollagenfasern, die sich dann entsprechend der Belastung ausrichten. An und für sich eine sehr gute Sache, solange alles in einem gesunden Maß bleibt. Bei einer

ständig gleichbleibenden Bewegung wird aber an einer bestimmten Körperpartie zu viel Kollagen produziert. Kollagen ist das reißfeste Stahlseil unter den Faszienfasern. Nach und nach werden Sie spüren, dass Ihr Körper an diese Stelle an Beweglichkeit verliert.

Faszientraining muss nicht nur auf Ihrer Yogamatte stattfinden. Faszien lieben Bewegung und Bewegungsvielfalt! Gestalten Sie Ihren Alltag bewegungs- und abwechslungsreich.

Praxis

Die Faszien und die Besonderheiten des Faszien-Yogas sind Ihnen nun vertraut - mit dieser Grundlage geht es jetzt in die Praxis! Sicherlich sind Sie schon gespannt, wie sich das theoretische Faszienmodell am eigenen Körper spüren lässt. Dazu erhalten Sie zunächst ein paar allgemeine Tipps, die Ihnen den Einstieg in die Praxis erleichtern werden. Bei den folgenden Übungskatalogen steht jeweils ein Blatt der Faszien-Yoga-Blüte im Fokus. Sie umfassen bekannte Yogaübungen ebenso wie viele fasziale Varianten.

Blitz

Der Blitz wird manchmal auch als Stuhlhaltung bezeichnet, obwohl die Position nichts mit einem bequemen Platznehmen auf einem Stuhl zu tun hat. Der Blitz ist eine intensive und kraftvolle Haltung, die nahezu alle Muskelpartien mobilisiert. Primär werden die Oberschenkel und die Schulter- und Rückenpartie aktiviert. Diese Bereiche gehören auf den ersten Blick nicht zur tiefen frontalen Faszienkette, aber eine stabile Körpermitte ist der Kern dieser Haltung.

- » Beginnen Sie im aufrechten Stand. Beugen Sie die Knie an und senken Sie das Gesäß nach hinten unten ab. Kippen Sie das Becken leicht nach hinten, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen würden. Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur, indem Sie den Bauchnabel nach innen ziehen.
- » Heben Sie die gestreckten Arme nach vorne bis auf Höhe der Ohren an. Entspannen Sie den Schulter- und Nackenbereich (Abb. 1).
- » Denken Sie sich in die Länge. Stellen Sie sich vor, jemand würde Sie an den Hüftknochen nach hinten und unten ziehen. Gleichzeitig zieht Sie jemand vorne an den Fingerspitzen in die Länge.

Tipp: Verlagern Sie das Gewicht nach hinten auf die Fersen, dadurch entlasten Sie die Knie. Die Beine bleiben parallel zueinander. Achten Sie darauf, dass die Knie sich nicht zu- oder auseinander bewegen.

Variante: Sollten Sie Spannung im Nacken spüren, nehmen Sie die Arme auf Schulterhöhe nach unten. Die Arme stehen dann genau parallel zum Boden und sind immer noch lang gestreckt (Abb. 2).



Tanzender Hund

Federnder Oberkörper: Kommen Sie in den herabschauenden Hund (s. Seite 56). Öffnen Sie bewusst die Schultern und schieben Sie Ihr Brustbein weit nach hinten durch die Arme durch. Wiederholen Sie diesen Bewegungsimpuls, bis Sie spüren, dass sie im Oberkörper weicher werden. Aus dem kontrollierten Nach-hinten-Schieben

wird nach und nach ein weiches Federn des Oberkörpers nach hinten durch die Arme

(Abb. 1).

Federnde Fersen: Beugen Sie die Knie leicht an. Beginnen Sie, ganz sanft mit den Fersen zu wippen, und lassen Sie das Wippen nach und nach größer werden (Abb. 2).

Achten Sie dabei auf einen langen, gestreckten Oberkörper.





Katharina Brinkmann

[Yoga-Faszientraining](#)

Mit umfangreichem Übungskatalog und dem Faszienruß

208 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de