

Vorbeugen und die myofasziiale Rückenlinie

In der Wissenschaft kennt man die Faszien zwar schon lange, allerdings wusste man jahrzehntelang nicht so recht, welche Bedeutung sie haben. Erst seit kurzem enthüllen immer mehr Untersuchungen die ausschlaggebende Rolle, die sie für die Gesundheit spielen. Bis vor kurzem galt das die Muskeln umhüllende Bindegewebe in der Sportwissenschaft als reines «Verpackungsmaterial». Nach zahlreichen Forschungsergebnissen wird klar, dass die Faszien ein Sinnesorgan sind und welche massgebliche Bedeutung diesem alles verbindenden Gewebe zukommt – für unsere Gesundheit, Schmerzempfindlichkeit, Wundheilung, Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Eigenwahrnehmung.

Faszien haben die Fähigkeit, sich unabhängig von den Muskeln zusammenzuziehen. Stress beispielsweise lässt die Spannung in den Faszien enorm steigen. Glauben wir

der neusten Forschung, gelten bei Rückenbeschwerden nicht mehr die Knochen, Bandscheiben und Muskeln, sondern das Bindegewebe bzw. die verhärtete Faszie als der Hauptakteur bei Schmerzen. Die Faszienforscher vermuten, dass viele Rückenschmerzen ihre Ursache im muskulären Bindegewebe haben. Fehlt dem Bindegewebe Kraft und Elastizität, können kleine Risse und Wunden, aber auch Verfilzungen und Verhärtungen im Bindegewebe entstehen und die wahren Gründe für chronische, nicht diagnostizierbare Rückenschmerzen sein.

Diese neue Sicht auf Schmerzen am Bewegungsapparat wird zurzeit weltweit diskutiert und eines steht für Osteopathen fest: In den Faszien beginnt der Heilungsprozess, wenn man gezielt auf sie einwirkt. Dies ist auch ein neuer Erklärungsansatz für die Effekte von Akupunktur und Yoga (siehe dazu auch den Anatomie-Beitrag).

■ Text und Modell: Lucia Nirmala Schmidt,
Bewegungspädagogin, Yogalehrerin BDY/YS/EYU
www.body-mind-spirit.ch
■ Fotos: Pascal Corbat



01 MyoFasciaTools

In diesem Praxis-Workshop findest du eine Übungssequenz mit myofaszialen Self-Release-Techniken, welche die oberflächliche Rückenlinie mit entsprechenden Übungen vorbereitet, um sich einfacher in Vorbeugen, wie z.B. Paschimottanasana, einzurichten und Weite, Länge und Leichtigkeit zu erfahren.

Dazu brauchst du einen Yoga-Block, einen Ball und einen Dome. Die MyoFasciaTools (kleiner und grosser Ball, Dome) gibt es übrigens in zwei verschiedenen Ausführungen – weich und hart.



Test

Teste deine Beweglichkeit vor und nach den Release-Techniken mit zwei Vorbeugen: Uttanasana und Paschimottanasana. Zu Beginn kann es sein, dass der fasziale Widerstand die Vorbeuge deutlich hemmt. Durch eine regelmässige Bearbeitung der rückwärtigen Fasziallinie lässt das Spannungsempfinden nach und die Bewegung wird elastischer und weicher.



02 Ausrollen der Plantarfaszie

Einen Fuss auf den kleinen Ball stellen und ganz langsam von der Ferse bis zu den Zehen rollen. Durch Verlagerung des Körperschwerpunktes können der Druck und die Intensität variiert werden. Beide Füsse auf die Erde stellen – Unterschiede in den beiden Füßen und den Körperseiten wahrnehmen – auf der anderen Seite wiederholen.



03 Dome unter die Ferse

Im aufrechten Stand den Dome unter die Ferse legen. Langsam vom Kopf her beginnend abrollen. Allenfalls mit den Händen auf den Beinen stützen, um den Rücken zusätzlich zu entlasten. In der Vorbeuge ganz langsam etwas vor und zurück sowie von einer Seite zur anderen pendeln. Mit der Wahrnehmung in der oberflächlichen Rückenfaszie bleiben. Veränderungen wahrnehmen. Nach einigen Wiederholungen die Knie langsam beugen und wieder strecken. Zuletzt den Kopf etwas einrollen und

wieder lösen. Mehrmals ganz langsam wiederholen. Sich viel Zeit lassen. Danach bewusst die Fersen in den Dome drücken und langsam wieder aufrollen. Auch hier den Rücken bei Bedarf entlasten und die Hände auf die Oberschenkel stützen. Sich auf die Erde stellen und nachspüren.

Variante 1: statt zwei Dome zwei kleine Bälle verwenden. Variante 2: den Dome bzw. kleinen Ball unter die Fussballen legen und die gleiche Übung wiederholen.

04 Yoga-Block unter das Quergewölbe

Mit den Fussballen auf den Block stehen, so dass die Fersen in der Luft sind. In Zeitlupe die Fersen senken und wieder anheben. Auf einen fließenden, freien Atem ach-

ten. Nach einigen Wiederholungen 3x ganz langsam auf- und abrollen. Unten bleiben, die Fersen sinken lassen und den Kopf einrollen und wieder lösen. Im Stand nachspüren.



05 Ball unter Sitzbeinhöcker



Im Sitzen ein Bein aufstellen, das andere ausstrecken und den grossen Ball unter den Sitzbeinhöcker legen. Diesen Bereich langsam kreisförmig massieren. Dabei den Winkel im gestreckten Bein ändern und das Bein mehr aus- bzw. eindrehen. Mit Gewichtsverlagerungen den Druck und die Intensität variieren. An Stellen, die besonders

schmerzhaft sind, einige Atemzüge bleiben. Den Übergang vom Gesäss zum hinteren Oberschenkel längs ausrollen und quer friktionieren. Darauf achten, dass die Übung langsam gemacht wird und das Gewebe nachgeben kann. Das Ausrollen des Gewebes löst Verklebungen, fördert die Hydratation des Gewebes und verbessert die Gleitfähigkeit.

06 Ball unter Kreuzbein

In der Rückenlage den grossen Ball unter das Kreuzbein legen und die Füsse aufstellen. Die Lumbalfaszie ist bei vielen unter Spannung und sehr empfindlich. Wichtig:



die Übungen ganz langsam ausführen. Zuerst das Becken auf dem Ball einige Male langsam in beide Richtungen kreisen lassen, danach mehrmals von einer Seite zur anderen über den Ball rollen. Die Bewegung über den Druck auf die Füsse steuern. Den hinteren Beckenkamm ausrollen. Dann das Steissbein einrollen und, immer noch in einer Seitwärtsbewegung, den Bereich zwischen Becken und Beginn der Brustwirbelsäule massieren. Sich ganz langsam vom Becken zur Brustwirbelsäule bewegen. An Stellen, die besonders verklebt sind, einige Atemzüge verweilen. Danach die Region vom hinteren Beckenkamm bis zum Beginn der Brustwirbelsäule längs ausrollen.

07 Ball zwischen die Schulterblätter

In der Rückenlage den Ball zwischen die Schulterblätter legen, die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper etwas anheben. Die Schultern dabei entspannt lassen. Den grossen Bereich zwischen den Schulterblättern ganz langsam horizontal ausrollen. Dabei nicht über die Wirbelsäule rollen, sondern immer seitlich der Wirbelsäule nach rechts bzw. links aussen bewegen. Die Bewegung über den Druck auf die Füsse steuern – mal etwas höher und dann etwas tiefer. Danach den Ball seitlich an die Wirbelsäule legen und den Bereich vertikal verlaufend ausrollen. Den Oberkörper dabei leicht seitlich abdrehen. Auf der anderen Seite wiederholen.





08 Yoga-Block unter die Brustwirbelsäule

In der Rückenlage den Block längs unter die Brustwirbelsäule legen und die Magengrube sinken lassen. Die Hände auf die Schultern legen und die Schultern kreisen lassen. Dabei Magengrube integriert lassen. Langsam üben, den Atem fließen lassen.

09 Yoga-Block, Ball oder Dome an die Schädelbasis

Den Yoga-Block quer unter Kopf plazieren, so dass die untere Kante direkt am Okziput (Schädelbasis) liegt. An dieser Stelle finden sich häufig Verspannungen und Triggerpunkte im faszialen Gewebe. Den Kopf leicht gegen den Block drücken und wieder entspannen. Mehrmals wiederholen und den Atem gleichmässig strömen lassen. Danach den Kopf ganz langsam seitwärts über die Kante rollen.

Variante: anstelle des Yoga-Blockes kann auch der grosse Ball oder Dome verwendet werden.

Nach diesen Übungen die Geräte weglegen und eine Vorbeuge, z.B. Paschimottanasana oder Uttanasana, ausführen. Wahrnehmen, wie sich die Haltung anfühlt. Danach in der Rückenlage einige Augenblicke nachspüren und dem Körper die Zeit geben, die neuen Erfahrungen und Impulse zu integrieren.

