

Faszienyoga



Einführung – grundlegende Impulse für die Faszien: Wissen und Praxis

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

Um es gleich vorwegzunehmen: Faszien sind nichts Neues. Egal was wir tun, Faszien sind an jeder Bewegung maßgeblich beteiligt. Viele Manualtherapeuten arbeiten seit Jahrzehnten mit diesem Gewebe. Was allerdings neu ist, sind die Untersuchungsmöglichkeiten, aus denen hervorgeht, welches Wunderwerk die Faszien sind. Wir beginnen erst jetzt zu erahnen, welche Möglichkeiten sich uns eröffnen, wenn wir die Faszien gezielt ansprechen. Jetzt kennen wir die große Bedeutung, die den Faszien zukommt. Sie sind keineswegs totes Verpackungsmaterial, sondern ein verbindendes System, ein eigenständiges Organ, versehen mit vielen Nervenendigungen, Schmerz- und Bewegungssensoren. Sie sind ein Sinnesorgan, verantwortlich für die Eigenwahrnehmung und für das Körperbewusstsein, welches sich sogar auf das Immunsystem und die Psyche auswirkt. Alles hängt mit allem zusammen, und deshalb ist es nicht sinnvoll, alles in Einzelteile zu zerlegen, um das Wesen der Dinge und die Essenz dahinter zu erfahren. Aus der Sicht der Faszien gibt es im Körper keine klaren Grenzen – alles geht fließend ineinander über. Zu kultivieren gilt es also einen ganzheitlichen, systemischen Ansatz, der die vielfältigen Vernetzungsdynamiken innerhalb des großen Ganzen erfasst.

Mit dem neuen Wissen der Faszienforschung können wir das, was wir im Yoga bereits tun, verfeinern. Wir werden besser verstehen, wie die Yogaübungen wirken bzw. welche feinen Modifikationen wir machen können, um dieses Gewebe noch sinnvoller anzusprechen. Dabei beginnt die Erfahrung im Körper und dehnt sich über den Atem weit über seine Grenzen ins Feinstoffliche aus.

Tipps für ein gesundes Faszien-system

Bewegung – vielseitig, abwechslungsreich

Regeneration – je nach Intensität eine Pause von bis zu 72 Stunden für die jeweilige Region

Ernährung – antientzündlich, basisch, individuell

Detox – regelmäßig entgiften, entsäuern und entlasten

Welche Impulse braucht das Faszien-netz?

Für die Pflege unseres körperweiten Faszien-netzes brauchen wir verschiedene Impulse – Zug und Dehnung genauso wie auch Kraft, Druck und Kompression. Sehnen, die eine Weiterführung und Spezialisierung der bindegewebigen Muskelhüllen darstellen, mögen es, sowohl maximal gedehnt als auch maximalen Kraftreizen ausgesetzt zu werden. Bänder und Gelenk-kapseln hingegen mögen es, in einem möglichst großen Bewegungsumfang beansprucht zu werden. Knorpel, Bandscheiben und Menisken werden durch Bewegung genährt, die aus einem Wechselspiel zwischen Druckbelastung und Entlastung besteht. Ganzkörperübungen, Anregung der langen Faszienbahnen, Koordination, Gleichgewichtsübungen, natürliche Bewegungsmuster und Abwechslung sorgen dafür, dass unser Bewegungsapparat Impulse bekommt, die für die Gesundheit essenziell sind. Die Koordination unserer Bewegungen ist abhängig von unserem Spürsinn und davon, wie die Informationen aus Gelenken, Muskeln und Faszien vom Nervensystem verarbeitet werden. Deshalb sollten „fasziengerechte“ Übungen immer aus einer sinnlichen Wahrnehmung heraus entstehen und nicht mechanisch „abgespult“ werden.

Die neue Faszienforschung hat gezeigt, dass das Gewebe beeinflussbar ist und unterschiedliche Zugangswege zu ihm bestehen. Ob die betreffenden Übungen nun neu sind oder ob wir sie aus früheren Zeiten kennen, ist dabei nicht relevant. Relevant ist hingegen, dass die Faszien trainierbar sind und dass sie Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden haben. Aber sie werden auch beeinflusst durch unsere einseitigen Alltagsbelastungen, welche unsere natürliche Bewegungsvielfalt mehr und mehr einschränken – stundenlanges Verharren in ungünstigen Sitz-Beuge-Haltungen sowie der natürliche Alterungsprozess tragen das Ihre dazu bei. Faszien werden in ihrem Tonus zudem durch unsere innere Haltung, unser Denken und Fühlen geprägt. Eine emotionale Spannung lässt ganze Körperregionen förmlich erstarren. Die größte Priorität liegt deshalb darin, die Verschiebbarkeit der verschiedenen Gewebe zueinander zu erhöhen, die Gleitfähigkeit zu verbessern, die kollagenen Fasern zum Umbau anzuregen und so die Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien zu erhalten.





»Es muss nicht
alles neu und anders
gemacht werden. Es
geht vielmehr darum,
dass man „fasziale“
Bewegungselemente
sinnvoll in die
bestehende Yogapraxis
integriert.«



A
S
A
N
A



Bewegung nährt die Faszien, und diese lieben Dehnreize und unterschiedliche Impulse. Yoga bietet eine gute Möglichkeit, den ganzen Körper zu dehnen und Kraft aufzubauen. Die Reize regen die Bindegewebszellen dazu an, altes Kollagen durch neues und geschmeidiges Gewebe zu ersetzen. Das Resultat sind eine gesteigerte Körperwahrnehmung, eine größere Beweglichkeit und mehr Sinnlichkeit. Faszienyoga erweitert das yogische Übungsspektrum durch variantenreiche Modifikationen. Es muss nicht alles neu und anders gemacht werden. Es geht vielmehr darum, dass man „fasziale“ Bewegungselemente sinnvoll in die bestehende Yogapraxis integriert.

Es gibt vier Zugangswege, die die Faszienforschung als besonders günstig bewertet:

1. **Fascial Release** – myofasziale Release-Techniken mit verschiedenen Kleingeräten
2. **Rebound Elasticity** – die Elastizität des Gewebes mit spritzigen, schwungvollen Bewegungen fördern
3. **Fascial Stretch** – das Dehnen langer Ketten unter Anwendung vielfältiger Stretching-Varianten
4. **Fluid Refinement** – das Verfeinern des Körpersinnes und der Feinmotorik mit freien, sinnlichen und genussvollen Bewegungen

Ich ergänze die oben genannten Zugangswege durch fünf weitere, auf meiner Erfahrung beruhende Möglichkeiten, die sich im Yoga zudem anbieten:

5. **Sounding** – Ton- und Klangimpulse als Möglichkeit, das Gewebe von innen zu lösen
6. **Entspannung und Atem** – als ganzheitlicher Ansatz, um auf tiefer Ebene loszulassen
7. **Energetic Alignment und Tensegral Expansion** – die Erfahrung von Raum mit den pancha Vayu (den fünf Winden) und die Verkörperung von Tensegrity
8. **Hands-on-Assists** – als manuelle Intervention, um Freiheit und Leichtigkeit zu erfahren
9. **Sprache und Bilder** – eine freie, klare und sinnliche Sprache sowie das Visualisieren der Bewegung fördern die innere Wahrnehmung

Workshop

1. Fascial Release

Die Myofascial-Tools gibt es in zwei verschiedenen Ausführungen – halbhart und hart. Um verklebtes Gewebe zu lösen, es zu beleben und zu rehydratisieren, roll langsam schmelzend über das Gewebe oder bleib auch mal mehrere Minuten lang an einer Stelle, um dich dort atmend hinein zu entspannen.



1a) Im Stehen einen Myofascial-Dome oder kleinen Myofascial-Ball unter den Fuß legen. Vorne beim Quergewölbe beginnen und hineinsinken und ein paar Atemzüge verweilen. Dann den Dome oder Ball ein klein wenig verschieben und auf die gleiche Weise verfahren. Bearbeite so die gesamte Plantarfaszie bis zur Ferse. Mit dem Ball kannst du die Faszie zum Schluss ganz ausrollen (**Bild 1a**).

1b) Im Stand einen Moment nachspüren und Unterschiede wahrnehmen – im Fuß, in der Art, wie du stehst. Vielleicht nimmst du Unterschiede in der Beckenstellung oder gar im Schulterbereich wahr (**Bild 1b**).

Dann den anderen Fuß mit dem Myofascial-Tool bearbeiten.



2. Rebound Elasticity

Ein lockerndes Schütteln kennst du sicherlich von verschiedenen Massagetechniken. Viele schüttelnde Impulse können in einigen Asanas gemacht werden, um das Gewebe zu lösen. Hüpfende, springende oder schwingende Bewegungen lassen sich in stehende und manchmal auch sitzende oder kniende Haltungen integrieren. Typisch: Vor dem Schwung oder Sprung erfolgt eine Ausholbewegung in die Gegenrichtung.

2a+b) In der Katze die Arme beugen (**Bild 2a**) und dich vom Boden wegstoßen (**Bild 2b**), weich in immer wieder anderen Handpositionen landen. Etwa zehn Mal wiederholen. Nachspüren.



3. Fascial Stretch

Viele Varianten des Dehnens kannst du in die meisten Asanas integrieren, um sie „faszialer“ auszuführen und das Bindegewebe dazu zu animieren, sich neu zu ordnen und auszurichten. Dabei heißt es: raus aus der Routine und aus dem Gewohnten und auf zu vielfältigen, neuen Impulsen. Folgendes hat sich bewährt: Global statt lokal – möglichst lange myofasziale Ketten dehnen.

Melting Stretching: Eine möglichst endgradige Dehnposition suchen und dann langsam, schmelzend und dich innerlich räkelnd nach kleinsten Änderungen in der Zugrichtung oder im Winkel der Dehnung suchen. So wird das ganze Fasernetz dreidimensional angeregt.

Dynamic Stretching: Statische Dehnungen reichen für Sehnen nicht aus. Diese können – trotz guter Beweglichkeit – spröde und unelastisch sein. Um die elastische Spannkraft der Sehnen zu fördern, ist es sinnvoll,

achtsame, dynamische Impulse in die Haltungen zu integrieren, wie z.B. Federn, Hüpfen, Wippen. Im Gegensatz zu den gehaltenen statischen Dehnungen werden die Dehnungen hier weich und elastisch mit einer hohen Konzentration und Achtsamkeit ausgeführt und mit einem bewussten Atem begleitet. Dabei werden sowohl schnelle als auch langsam federnde Dehnimpulse gesetzt. Darüber hinaus raten die Faszienforscher dazu, die Bewegungen zu variieren und sie immer wieder mit wohl-dosierten Winkelvariationen zu beleben.

Active Loaded Stretching: Die so genannte aktiv geladene Dehnung stimuliert das muskuläre Faszien-gewebe umfassend. Dabei wird die gedehnte Muskulatur zusätzlich angespannt. Bei der aktiven Dehnung suchen wir eine innere Aufspannung bzw. Verlängerung zwischen zwei Polen und spannen die zu dehnende Muskulatur dabei kurzzeitig an. Mit dem Lösen der Muskulatur kann vielfach die Dehnung vertieft und so eine Erweiterung der Dehngrenze erfahren werden.

3a) In das kniende Ardha Hanumanasana kommen. Die Zehen des rechten Beines heranziehen, die Knie strecken, den Rücken runden, den Kopf einrollen (**Bild 3a**). Einige Atemzüge verweilen, dann als Variante die Ferse kraftvoll in die Erde drücken und sich aktiv in die gesamte Rückenlinie hineinlehnen.

3b) Die Zehen des rechten Beines strecken, die Sitzbeinhöcker, Scheinwerfern gleich, hinten aufstellen, den Rücken strecken, in die Dehnung sinken (**Pfeil 1, Bild 3b**). Als Variante den Fuß in den Boden schieben und das Becken ganz langsam von einer Seite auf die andere schwenken (**Pfeil 2**).





Gemeinsam wirken sie besser:

Yoga & Ayurveda

Lebensbejahend · authentisch · integrativ

Yogalehrer

- Erprobtes Kurskonzept seit 25 Jahren
- Integrierte ayurvedische Gesundheitslehre
- 2-stufiges Ausbildungskonzept mit 200 und 500 Stunden

Nächster Start: 11. April 2016 in Birstein
22. April 2016 in Berlin

Yogalehrer-Fortbildungen

Yoga-Ayurveda-Therapie

- Yogaschüler typgerecht verstehen & therapeutisch begleiten
- Ganzheitliche Konzeptlehre der ayurvedischen und yogischen Therapie

Yoga-Gesundheitscoach (IHK)

Zusatzqualifikation mit IHK-Zertifikat für Business-Yoga mit dem Fokus der betrieblichen Prävention

Ayurveda

Massage und Therapie

Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)

Ayurveda-Ernährungsberater

Psychologischer Ayurveda-Berater



12. Yoga-Symposium 2016:
Jetzt anmelden!

Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054 - 91 31-0
info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org

4. Fluid Refinement

Mit so genannten Mikrobewegungen kannst du in jeder Haltung auf eine innere Entdeckungsreise gehen, dich sozusagen in jedes Asana hineinräkeln oder dich förmlich hineinkuscheln und so innere Räume weiten.

4a) Finde dich in Gomukhasana ein, rechtes Bein über dem linken. Wenn du möchtest, kannst du dich auf ein Meditationskissen setzen. Sink in deinen Körper. Begleite deinen Atem mit deiner Aufmerksamkeit. Nimm die Atembewegungen in deinem inneren Raum wahr (**Bild 4a**).

4b) Wenn du den Atem bis in den Bauch ausdehnst, kannst du vielleicht wahrnehmen, wie das Becken auf die Zwerchfellbewegung antwortet und leicht hinter und wieder auf die Sitzbeinhöcker rollt. Lass so kleinste, feinste Bewegungen in deinem Inneren entstehen, wie bei einer Lava-Lampe. Den Atem natürlich fließen lassen (**Bild 4b**).

Als Variante den rechten Arm anheben und dich zur Seite neigen. Dich in diese Seitneigung hinein entspannen und diese neue Form erforschen mit räkelnden Bewegungen (ohne Bilder).



5. Sounding

„Sounding“ bedeutet „tönen“ und nutzt Ton- und Klangimpulse als Möglichkeit, das Gewebe durch die Vibration, die beim Tönen entsteht, von innen zu lösen und neu auszurichten. Über den Atem, das Tönen und die feinen Mikrobewegungen können wir unser Gehirn gedanklich in den Körper „hineinschmelzen“ und so zu einem Instrument für die Körperwahrnehmung werden lassen. Atmend und tönend tauchen wir in die

Erfahrung unseres Körpers auf einer ganz zellulären Ebene ein. Wir geben Atem- und Klangimpulse in unseren Körper hinein und lauschen der inneren Antwort. Die feinen, inneren Bewegungen, die sich daraus spontan entwickeln, sind authentisch und folgen keiner festgelegten Struktur. So können wir uns Körperregionen zurückerobern, die wir lange nicht mehr belebt und berührt haben. Dies eröffnet uns die Möglichkeit, Verbundenheit und Einheit körperlich zu erfahren.



6. Entspannung und Atem

Wie Forschungen gezeigt haben, lässt Stress den Tonus in den Faszien steigen. Der Tonus bleibt erhöht, wenn jemand nicht lernt, auf der Ebene der Faszien loszulassen und sich zu entspannen. Eines der wirksamsten Mittel, um das Gleichgewicht zwischen Überstimulierung und Leere wiederherzustellen, sind Phasen tiefer Entspannung oder Meditation. Der Yoga kennt viele Methoden der Entspannung, die uns die Möglichkeit geben, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Eine einfache und gleichzeitig wirkungsvolle Möglichkeit, dies zu erreichen, bietet uns der Atem. Nicht umsonst ist er so zentral im Yoga. Dazu brauchen wir keine Yogamatte; wir können die Übungen machen, wo auch immer wir uns gerade befinden. Atemübungen sind deshalb so effektiv, um Stress zu reduzieren, weil das vegetative Nervensystem direkt mit dem Atemzentrum verknüpft ist. Über ein bewusstes Verlangsamen der Atmung können wir Stress abbauen und Gelassenheit fördern.

7. Energetic Alignment & Tensegral Expansion

Um das Prinzip von Tensegrity in der Asana-Praxis erfahrbar machen zu können, kommt eine Technik zum Einsatz, die sich an einem Energiekonzept aus dem Hatha-Yoga orientiert: die fünf Winde, pancha Vayu. Die jeweiligen Haltungen (Asanas) werden lebendig durch den fließenden Atem mit Betonung auf dem Ausatmen (Udana-Vayu). Wir lernen, uns energetisch im Raum auszurichten, Faszien aufzuspannen und zu dehnen und die Knochen auszurichten. Mit Hilfe dieses inneren Alignments können wir in den Asanas Länge und Weite erfahren, dabei gut verwurzelt sein und aus einer zentrierten Haltung heraus mit der uns innewohnenden Kraft arbeiten. Dabei fließt der Atem frei, und die bewusst verlängerte Ausatmung kann Körper und Geist entspannen und fokussieren. Meine Technik des Energetic Alignments mit den pancha Vayu führt zu einer Verkörperung von Tensegrity. Mehr dazu in einem der kommenden Artikel dieser Serie!

8. Hands-on-Assists

Mit gekonnten Hands-on-Assists (Unterstützung in den Asanas durch eine entsprechend gut ausgebildete Yogalehrperson) geben wir dem Faszien- und Nervensystem Impulse, um eine neue Körpererfahrung zu integrieren. Diese neu gewonnene Erfahrung von Weite, Länge und Leichtigkeit wird gespeichert. In einer nächsten Übungspraxis kann der Körper auf diese Erfahrung zurückgreifen und sich an diesem Gefühl orientieren und dabei selbst immer leichter in eine größere Freiheit finden.

9. Sprache und Bilder

Wenn wir davon ausgehen, dass auch die Psyche für die Gesundheit unserer Faszien eine Rolle spielt, dann muss dieser Aspekt beim Training berücksichtigt werden. Nur so kann es integral,

umfassend und vollständig sein. Das bedeutet, dass wir in der Faszienyoga-Praxis viel Achtsamkeit auf die Sprache und die Entfaltung innerer Bilder legen sollten.

Ich habe viele Jahre mit den sprachlichen Anleitungen zu den Ausrichtungen in den Asanas experimentiert und kann aus meiner Erfahrung sagen, dass allzu präzise Übungsanleitungen die Tendenz haben, zu rigide zu sein, und die Wahrnehmung einiger Teilnehmer zu sehr einschränken. Bisweilen sind sie sogar gegenläufig und somit nicht dienlich. Ich habe mir daher angewöhnt, den Teilnehmern durch undogmatische und trotzdem klare Anleitungen mehr Raum für die eigene Erfahrung zu lassen und ihnen mit verschiedenen Bildern und Varianten mehr Möglichkeiten zu geben, aus ihrer eigenen Kraft heraus zu arbeiten. Diese Art der verbalen Anleitung ist in der Tat eine Kunst, denn die Teilnehmer sollen sich einerseits sicher und klar geführt fühlen und andererseits frei genug, sich ihren Möglichkeiten entsprechend einzurichten. Ziel ist es, den Teilnehmern Alternativen in Bezug auf Bewegung, Haltung und Atemführung zu geben, so dass sie mehr Spielraum bekommen, das Eigene zu entdecken und es zu fördern.

LuNa Schmidts Yoga-Unterricht ist geprägt durch fundierte Ausbildungen, viel Erfahrung, den Transfer und die Integration aktueller Forschungsergebnisse in die Yogapraxis, sowie ihrer Offenheit, Neugier, Experimentierfreudigkeit und Feinfühligkeit, die viel Freiraum für Individualität lässt. Ihr Unterricht ist ein Angebot, die eigene Wahrnehmung zu verfeinern, um bewusster im Hier und Jetzt zu leben und in die Erfahrung des „Seins“ einzutauchen. Ihr gelingt es immer wieder, einen Raum zu schaffen, der es erlaubt, sich selbst darin zu entfalten und sowohl die eigene Praxis wie auch das eigene Verständnis von Yoga, von sich selbst und der umgebenden Welt zu vertiefen.

Für Yoga-Ausbildungen und Workshops:
www.body-mind-spirit.ch und www.chiyoga.ch

Youtube: www.youtube.com/watch?v=XptIUuNOJcM

Der Artikel basiert auf dem Buch



Lucia Nirmla Schmidt, Faszien-Yoga – Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe – mit Übungs-DVD, Nymphenburger Verlag, 25,00 EUR

Alle Fotos sind aus dem Buch „Faszien-Yoga“ entnommen, mit freundlicher Genehmigung des Nymphenburger Verlags.

BE YOGA

AUSBILDUNG WORKSHOPS

BE UNIQUE BE UNIT



UNIT BLOG! unit-yoga-blog.de

www.unit-yoga.de

Yogalehrer Ausbildung 200h AYA

HAMBURG Start Mai 2016 – **GIESSEN** Start Feb 2016 – **MAINZ** Start April 2016 – **WIESBADEN** Start Sept 2016 – **LEIPZIG/DRESDEN** in Planung Herbst 2016

Ashtanga Yogalehrer (AYI® Inspired)

nach Ashtanga Yoga Innovation® Methode von Dr. Ronald Steiner



WIESBADEN Start Mai 2016
HAMBURG Start Nov 2016

Yogalehrer Ausbildung +300h AYA

HAMBURG Start November 2015 & 2016
WIESBADEN Start April 2016 & 2017

Spezialisierung

Kinder & Teens Yogalehrer AYA – **Pre-/Postnatal** Yogalehrer AYA – **Meditationsleiter** Ausbildung – **Yoga Personal Trainer** – **50Plus** Yogalehrer – Yin Yoga & Faszien **Der regenerierende Yoga** – YTM **Yoga Therapie Module**

Weiterbildung

Teachertraining & Workshop mit Max Strom
– **Ashtanga Yoga Teachertraining** mit Romana Lorenz-Zapf – **Power Yoga & Long Slow Deep** mit Bryan Kest – **Alignment & Anatomie** mit Holger Zapf – **MTC Arm & Hand** mit Dr. Ronald Steiner – **Yoga Nidra** mit Romana Lorenz-Zapf – **Das Leben im Jetzt** mit Loten Dahortsang – **Yoga Therapie Assists** mit Romana Lorenz-Zapf – **Atemtherapie & Einführung in die Yoga Therapie** mit Holger Zapf

Yoga Ausbildung & Weiterbildung

Wiesbaden, Hamburg, Mainz, Leipzig, Dresden, Giessen

