

Faszienyoga



Verspannungen mit Hilfe von Faszienyoga lösen – Übungen zum Lösen von Schulter-Nacken-Verspannungen

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

Das Bewegungsverhalten hat sich in unserer modernisierten Welt verändert. Eine gebeugte, aus der Balance geratene Körperhaltung ist schon lange nicht mehr das Attribut des Alters. Durch alle Altersklassen und Bevölkerungsschichten – egal ob Manager, Schüler oder Rentner – ziehen sich ungünstige Haltungsmuster mit den daraus resultierenden Beschwerden.

Es ist durchaus vorstellbar, dass die ganz individuelle Ausprägung der Faszien wie ein sichtbarer Fingerabdruck in Bezug auf die Haltung sein kann. Die Faszien bilden sich nicht nur da besonders stark aus, wo wir sie mehr beanspruchen. Auch Emotionen und Erfahrungen des Lebens werden in ihnen gespeichert. So können wir z.B. jemanden bereits von Weitem an seinem Gangmuster erkennen.

Bei langem Sitzen und Arbeiten am PC in einer Sitz-Beugehaltung passt sich der „Faszien-Strumpf“ bestmöglich an, indem er sich in dieser „Rundrückenposition“ verfestigt. Ganz ähnlich wie sich bei einem Cowboy die Faszien an der Innenschenkelseite stärker ausbilden, geschieht dies auch bei den „Schreibtisch-Jockeys“: Sie entwickeln ein steiferes Gewebe über den oberen Bereich des Rückens. Die Konsequenz ist, dass das aufrechte Sitzen plötzlich als anstrengend erlebt wird, der Schulter-Nacken-Bereich hart wird und schmerzt und dies zu einem Ungleichgewicht im Spannungsnetzwerk des gesamten Körpers führt. Fachleute schätzen, dass etwa 80% der Schmerzen, die sich im Nacken manifestieren, ihren Ursprung in anderen Regionen des Körpers haben und dass demzufolge nur etwa 20% der Nackenprobleme auch wirklich direkt in diesem Bereich zu lösen sind. Wie beim Dominospiel wird der Impuls weitergegeben. So kann z.B. eine Entzündung der Leber (Hepatitis) die Spannung in den Faszien der rechten Niere verändern und sich auch auf die rechte Schulterregion auswirken.

Form follows function

Die Faszien passen sich ein Leben lang laufend funktionell an und verändern permanent die Scherengitterform ihrer Kollagenfasern, deren Dichte, Stärke und Ausrichtung sowie das Verhältnis zwischen Grundsubstanz und Fasern. Sie entwickeln und formen sich durch die bevorzugten Bewegungsabläufe und die entsprechende Grundstimmung des jeweiligen Menschen.

Use it – or lose it

Unsere Leben besteht aus Kompensationsmechanismen. Wir passen uns ein Leben lang an die Impulse an, die auf uns einwirken. Alles in unserem Körper wird nach dem Prinzip „Use it – or lose it“ permanent auf-, um- oder abgebaut. Alles, was wir nicht regelmäßig beanspruchen, signalisiert dem Körper, dass es unnötig ist und abgebaut werden kann. Damit spart er enorm viel Energie. Umgekehrt gilt natürlich das Gleiche. Deshalb ist es wichtig – besonders im Alter, wenn der Prozess des Abbaus stärker ist –, Körper und Geist entsprechend zu fordern und durch ein gezieltes Training leistungsfähig zu halten.

Wenn Faszien verklebt sind, dann können sich Beschwerden manifestieren, z.B. in Form von Kreuzschmerzen oder Schulterschmerzen. Heute weiß man, dass der Zustand und die Qualität des Bindegewebes dabei eine große Rolle spielen oder sogar der alleinige Grund dafür sind (wie z.B. bei Fersensporn oder der Frozen Shoulder). Nicht nur eine falsche Belastung des Fasziennetzes, sondern auch eine Unterforderung können dabei Gründe für das Problem sein. Unser Bewegungsrepertoire ist unendlich groß. Durch die Bewegungsarmut im Alltag droht es jedoch zu verkümmern. Mittlerweile vermuten einige Forscher sogar, dass viele der heutigen gesundheitlichen Probleme daher rühren. Ihre These ist die „unused arc theory“ (These vom ungenutzten Spielraum unseres Körpers):

Von den vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers wird nur ein kleines Spektrum abgerufen. Unser Körper reagiert auf diese Unterforderung und letztendlich Fehlbelastung (weil wir auf dieses stundenlange, ruhige Sitzen nicht angelegt sind) u.a. mit Stoffwechselproblemen, Übergewicht, Schmerzen in den Gelenken, Verspannungen, Entzündungen und Arthrose





»Während die Muskeln und ihre Verläufe bei allen Menschen mehr oder weniger gleich sind, bilden sich Faszien in höchstem Maße individuell aus.«



A
S
A
N
A





Workshop

Test im Sitzen

Vorher: Wie fühlt sich die Schulterregion an? Wie leicht fühlt sich der aufrechte Sitz an?

Nachher: Was ist anders? Wie fühlt sich der Brustkorb an? Und die Schulterblätter? Wie zeigt sich der Nacken jetzt?

1. Dehnung der myofaszialen Strukturen des Brustkorbs

In der Bauchlage den rechten Arm anwinkeln und so ablegen, dass der Ellbogen etwas über der Schulter liegt. Die linke Hand seitlich abstützen, das linke Bein verlängern und anheben, sich zur linken Seite öffnen, das Becken aufdrehen, das linke Bein beugen, die rechte Schulter am Boden lassen und den Kopf entspannen. In die Dehnung über den kleinen Brustmuskel hineinatmen. Die Armposition hat viel mit der Dehnintensität zu tun. Finde die Stellung, in der du die Dehnung über die Brust und vorne an der Schulter am besten spürst. Einige Atemzüge verweilen. Im Sitz nachspüren. Sind Unterschiede erfahrbar in der Schulterregion rechts und links? Dann die Seite wechseln und die Übung wiederholen.



2. Fascial Release mit dem silbernen Myofascialtool

In der Bauchlage den silbernen Myofascial-Ball (Tennisball geht auch, ist aber sehr hart!) in den unteren Bereich des Brustbeins legen und hineinschmelzen. Dann ganz langsam einige Zentimeter von einer Seite zur anderen rollen. So fortfahren und das Gewebe ausrollend bis zum oberen Ende des Brustbeines kommen. Von dort aus auf eine Seite gehen und dort den Bereich unterhalb des Schlüsselbeines langsam ausrollen. An Stellen verweilen, die sich verhärtet anfühlen. Im Sitz nachspüren und die beiden Körperseiten vergleichen. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.





3. Fascial Release mit dem MyoBall

Wenn du bei der vorigen Übung sehr empfindlich reagiert hast, kannst du die gleiche Übung mit dem etwas größeren und weicherem MyoBall machen.



Tipps für die Yogapraxis

Für die Yogapraxis gilt es zwischen einer primären Verkürzung und einer sekundären Verspannung zu unterscheiden. Die primäre Verkürzung entsteht in Bereichen, in denen der Abstand zwischen zwei Körperabschnitten kleiner ist, als er in einer ausgeglichenen Haltung wäre. In diesem Bereich entstehen oft Verspannungen im faszialen Gewebe, wie z.B. im Nacken, in der Region des Brustbeins und des Schlüsselbeins oder der Hüftbeugemuskulatur. Demgegenüber stehen die sekundären Verspannungen. Das sind Verspannungen, die nicht durch einen kürzeren Abstand zwischen zwei Körperbereichen entstehen, sondern durch eine permanente „Überdehnung“. Zu einer solchen Verspannung kommt es, wenn die Muskulatur in diesem Bereich verstärkt arbeiten muss, um den Körper davor zu schützen, nicht noch mehr aus dem Lot zu geraten. Die Verspannung wirkt kompensatorisch und tritt oft u.a. im oberen Rücken auf. Oft liegen die primären Verkürzungen und sekundären Verspannungen auf gegenüberliegenden Körperseiten.

Dieser Blick auf Verspannungen hilft in der Yogapraxis, zu erkennen, wo Dehnungen eine integrierende Wirkung haben. Es geht also nicht darum, dort zu dehnen, wo Verspannungen und gegebenenfalls auch die Schmerzen spürbar sind, sondern dort, wo primäre Verspannungen entstehen (die vielleicht gar keinen Schmerz auslösen!). Wird der Fokus ausschließlich auf den Bereich gelegt, wo Schmerzen spürbar sind, dann kann das zusätzlich desintegrierend auf die gesamte Körperstruktur wirken.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir uns nicht auf die Spurensuche nach Verdickungen und Verklebungen (Triggerpunkte) im Gewebe machen können, um uns dort mit verschiedenen Tools wie z.B. kleinen Bällen oder Rollen für einen Moment Linderung zu verschaffen. Gerade die Muskelfaszien lassen sich gut mit sanftem Druck lösen und mobilisieren. Doch ist es über einen längeren Zeitraum gesehen wirkungsvoller und nützlicher, sich den Stellen zuzuwenden, die primär verkürzt sind. Natürlich gibt es auch ganz individuelle Ausprägungen von Verkürzungen und Spannungsmustern. Wichtig ist, zu erkennen, dass Verspannungen kein lokales Problem sind, sondern eingewoben in ein umfassendes, individuelles Spannungsmuster. Eine verklebte Wadenfaszie kann z.B. über die Beine Zug auf den unteren Rücken oder sogar die Schulter ausüben und dort dann für Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen verantwortlich sein. Es empfiehlt sich dann, nicht nur lokal für Linderung zu sorgen, sondern sich die Ursache – bei unserem Beispiel die Wade oder sogar die Füße – genauer anzusehen.

Beim Aufdecken der Ursachen hilft eine entsprechend geschulte Fachperson. Hier unterstützen sich Manualtherapie und Yoga gegenseitig, um nachhaltig eine Veränderung und Schmerzfreiheit zu bewirken. Es geht in erster Linie nicht unbedingt darum, Spannung in den verspannten Regionen zu mindern, sondern darum, die Ursache für das Ungleichgewicht zu finden. Wenn der Körper wieder in die Aufrichtung, in die Balance gebracht worden ist, dann wird den Schmerzsymptomen sozusagen die Grundlage entzogen. ■

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

Alle Fotos sind aus dem Buch, entnommen, mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Die Myofascial-Tools wie auch der MyoBall können über www.body-mind-spirit.ch bestellt werden. Der Versand erfolgt aus dem Euroraum.