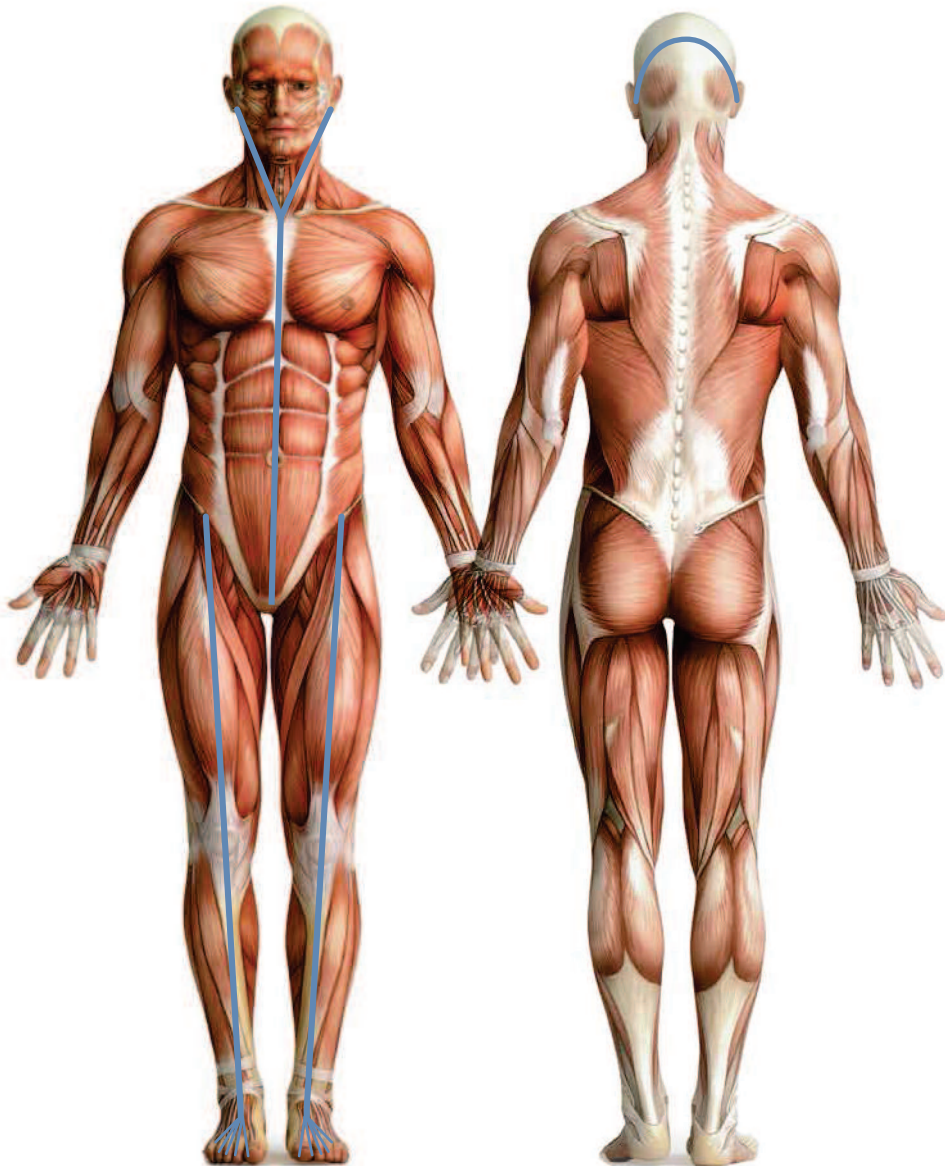


PRAXIS WORKSHOP

Yoga und Faszientraining, Teil 3



In diesem Praxis-Workshop finden Sie eine Übungssequenz mit myofaszialen Self-Release-Techniken, welche die oberflächliche Frontallinie mit entsprechenden Übungen vorbereitet, um sich einfacher in Rückbeugen wie bhujāṅgāsana oder ūrdhva dhanurāsana einzurichten sowie Weite und Leichtigkeit zu erfahren.

Text: Lucia Nirmala Schmidt

Für diese Übungssequenz benötigen Sie einen mittelgroßen und festen, aber nicht harten Ball. Richten Sie sich für die gesamte Übungssequenz in einer angenehmen Bauchlage ein.

1. Übung

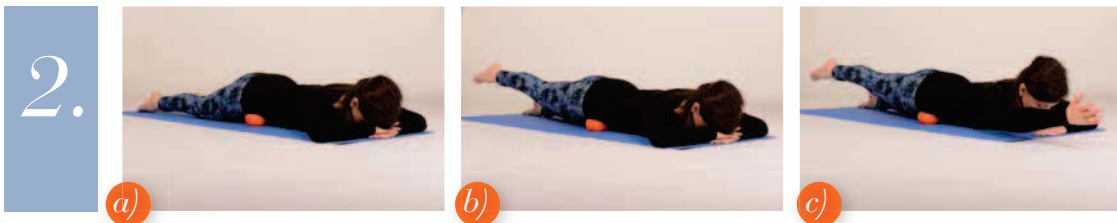


Den Ball unter das Schambein legen. Diese Region tendiert zu faszialen Verspannungen und kann deshalb empfindlich reagieren. Während der ganzen Übung den Atem fließen lassen.

- a) Druck auf den Ball und wieder lösen. Beim Lösen des Drucks immer vollständig entspannen. Etwa fünfmal wiederholen.
- b) Druck auf den Ball und ein Bein heben. Druck lösen, Bein senken und auf der anderen Seite wiederholen. Einige Male auf beiden Seiten ausführen. Zwischen den Wiederholungen immer wieder komplett loslassen.
- c) Druck auf den Ball und beide Beine zuerst aus dem Hüftgelenk heraus längen und etwas anheben. Den Druck lösen und die Beine wieder ganz entspannen. Drei- bis fünfmal wiederholen.

Den Ball zur Seite legen und in der Bauchlage kurz nachspüren. Spüren Sie, wie sich die Beckenregion und der untere Rücken nun anfühlen.

2. Übung



Den Ball unter den rechten Hüftknochen (SIAS) legen. An dieser Stelle finden sich häufig Verspannungen und Triggerpunkte im faszialen Gewebe. Sich immer wieder, so gut es geht, in den Ball hinein entspannen und den Atem fließen lassen.

- a) Mit dem nächsten Atemzug Druck mit der rechten SIAS auf den Ball geben und die linke Beckenseite vom Boden anheben. Mit dem folgenden Atemzug die linke Beckenseite ablegen und den Druck lösen. Den ganzen Körper total entspannen. Insgesamt drei- bis fünfmal wiederholen.
- b) Mit dem nächsten Atemzug – rechte SIAS drückt – linke Beckenseite anheben, linkes Bein verlängern und anheben. Mit dem nächsten Atemzug alles entspannen. Insgesamt drei- bis fünfmal wiederholen.
- c) Mit dem nächsten Atemzug – rechte SIAS drückt – linke Beckenseite anheben, linkes Bein verlängern und anheben, linken Arm außenrotiert anheben. Mit dem nächsten Atemzug alles entspannen. Insgesamt drei- bis fünfmal wiederholen.

Alle drei Übungsvarianten auf der linken Seite wiederholen. Auf einen gleichmäßigen und langen Atem achten. Immer wieder bewusst alles loslassen.

Den Ball weg legen und in der Bauchlage nachspüren. Wie liegt die Beckenregion auf der Erde auf? Und inwiefern wirkt sich das auf die untere Region der Wirbelsäule aus?

Kleiner Test zwischendrin – spüren Sie, wie sich die Kobra nach diesen beiden Übungen anfühlt.

3. Übung



a)

b)

c)

d)

3.

Den Ball nun in den Bauchraum zwischen Schambein und Nabel legen. Es kann sein, dass das Gewebe hier besonders verklebt ist. Finden Sie deshalb immer wieder das richtige Maß an Intensität und Gelöstheit, so dass der Atem fließen kann.

- a) Druck in den Ball geben und wieder lösen. Mehrmals wiederholen.
- b) Den Bauch in den Ball schmelzen lassen und ein Bein heben. Wieder alles vollständig loslassen. Danach auf der anderen Seite wiederholen. Etwa drei- bis fünfmal auf beiden Seiten. In den Ball hinein schmelzen.
- c) Druck auf den Ball und beide Beine anheben. Drei- bis fünfmal wiederholen. Sich in den Ball entspannen.
- d) Die Arme auf dem Boden ausstrecken. In den Ball hinein schmelzen, die Ellbogen beugen, den Oberkörper etwas anheben und in eine kleine Sphynx-Haltung kommen. Mit dem Ausatem wieder alles entspannen und komplett loslassen. Drei- bis fünfmal wiederholen.

Den Ball zur Seite legen und in der Bauchlage nachspüren. Was für Veränderungen können Sie im Körper wahrnehmen? Wie wirkt sich das Üben auf den Atem aus? Und wie reagiert der Geist?

4.



4. Übung

Den Ball jetzt in die Magengrube legen. Diese Region ist bei vielen Menschen unter sehr viel Spannung und extrem empfindlich. Lassen Sie sich mit dieser Übungsvariante Zeit. Entspannen Sie den Körper immer mehr in dieser Haltung. Atmen Sie ganz bewusst in den Bauch, den seitlichen Brustkorb und bis unter die Schlüsselbeine. Erlauben Sie Ihrem Atem, tief und raumgreifend zu sein. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit an diese Schlüsselstelle auf der Frontalfaszie und entspannen Sie in diese Region hinein. Geben Sie den ganzen körperlichen Reaktionen, Gefühlen und Gedanken, die jetzt auftauchen, ganz viel Raum. Weiten Sie Ihr Bewusstsein in diesen Emotionen und körperlichen Empfindungen. Nach etwa ein bis drei Minuten nehmen Sie den Ball weg und genießen das Nachspüren in der Bauchlage. Wo sind Weite, Leichtigkeit und Gelöstheit entstanden?

Zweiter Test zwischendrin – spüren Sie, wie sich die Kobra nach diesen beiden Übungen anfühlt.

5.



5. Übung

Den Ball auf das Sterno-Clavikular-Gelenk unterhalb der Halsgrube legen. Die Arme in einer spannungsfreien Position anwinkeln. Den Kopf so einrichten, dass es dem Nacken wohl tut. Im eigenen Atemrhythmus abwechselnd in den Ball hineindrücken und lösen, hinein schmelzen und entspannen. Nach einigen Wiederholungen kleine, langsame Bewegungen machen und diesen Bereich ausrollen. Den Ball weg legen und nachspüren.

6.



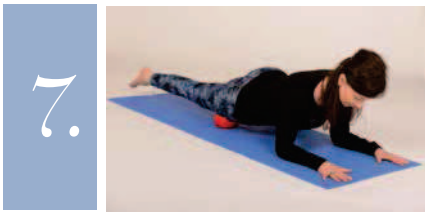
6. Übung

In der Bauchlage das linke Bein etwas beugen und anwinkeln, den Ball auf der rechten Seite in der Region vom Rabenschnabelfortsatz/kleiner Brustmuskel platzieren, den rechten Arm nach oben ausstrecken und die linke Hand zur Balance und Führung der Bewegung aufstellen. Diese Region mit ganz langsamen Bewegungen drücken und ausrollen. Die Bewegung über den Druck auf die linke Hand steuern. Den Oberkörper dabei leicht seitlich abdrehen. An Stellen, die besonders verklebt sind, einige Atemzüge

verweilen. Hinein schmelzen und loslassen. Auf der anderen Seite wiederholen. Den Ball zur Seite legen und in der Bauchlage nachspüren.

Richten Sie sich für einige Atemzüge in Ihrer Kobra ein und genießen Sie die Mühseligkeit, die sich jetzt vielleicht in der Rückbeuge entfaltet.

Beenden Sie Ihre Praxis für heute hier (wie genau, siehe weiter unten) oder testen Sie in *ūrdhva dhanurāsana*, wie sich die Rückbeuge vor der myofaszialen Self-Release-Technik der Leisten und der Oberschenkel anfühlt.



7. Übung

Den Ball direkt unterhalb des rechten Beckenkammknochens legen, das linke Bein anwinkeln und den Oberkörper anheben. Die Bewegung über den Druck auf das linke Bein und die Unterarme steuern. Den rechten Oberschenkel vom Becken bis oberhalb vom Knie ganz langsam längs ausrollen. Die Oberschenkelvorderseite in mehrerer solcher längs verlaufenden Linien ausrollen. Dabei den Oberkörper seitlich abdrehen. An Stellen, die besonders schmerzhaft sind, einige Atemzüge bleiben, bis die Spannung nachgibt. Darauf achten, dass die Übung sehr langsam gemacht wird und das Gewebe nachgeben kann.

Danach wieder oben beginnend die Oberschenkelvorderseite quer friktionieren (also von außen nach innen). Die Bewegung so steuern, dass das richtige Maß an Kraft und Gelöstheit gefunden werden kann und die Schulter-Nacken-Region entspannt bleiben kann. Das Ausrollen des Gewebes löst Verklebungen, fördert die Hydratation des Gewebes und verbessert die Gleitfähigkeit. Diese beiden Übungsvarianten können gut und gerne fünf bis zehn Minuten pro Bein in Anspruch nehmen. Nachdem eine Seite ausgerollt, durchgeknetet und gelöst wurde, den Ball weg legen und in der Bauchlage beide Seiten ganz wertfrei miteinander vergleichen.

Als kleinen Test vor dem Beinwechsel *ūrdhva dhanurāsana* ausführen und wahrnehmen, wie sich die Rückbeuge anfühlt, wenn auf einer Seite das Gewebe gelöst und die Hydratation angeregt wurde. Danach auf der anderen Seite genussvoll wiederholen.

Nach dieser Übungssequenz den Ball weg legen und eine Rückbeuge (nach den Übungen 1 – 6 *bhujāṅgāsana*, nach den Übungen 1 – 7 *ūrdhva dhanurāsana*) ausführen. Wahrnehmen, wie sich die Haltung jetzt anfühlt. Bei Bedarf eine Mobilisationsübung für die Wirbelsäule und/oder Rotation machen; danach gegebenenfalls auch eine Vorbeuge zum Ausgleich. In der Rückenlage einige Augenblicke nachspüren und dem Körper Zeit geben, die neuen Erfahrungen und Impulse zu integrieren.



Tipp

Testen Sie Ihre Beweglichkeit vor und nach den Release-Techniken mit einer Rückbeuge. Übungen 1 – 6 bereiten die myofasziale Frontallinie für *bhujāṅgāsana* vor. Übungen 1 – 7 dienen zur Vorbereitung für *ūrdhva dhanurāsana*. Zu Beginn kann es sein, dass der fasziale Widerstand die Rückbeuge deutlich hemmt. Durch eine regelmäßige Bearbeitung der Frontallinie lässt das Spannungsempfinden nach und die Bewegung wird elastischer und weicher.



Lucia Nirmala Schmidt, Yogalehrerin BDY/EYU und YS, Bewegungspädagogin, Buchautorin. Sie organisiert Fortbildungen in Yoga und Faszientraining und hat zusammen mit Vistawell die MyoFascialTools entwickelt. Für mehr Infos: www.body-mind-spirit.ch