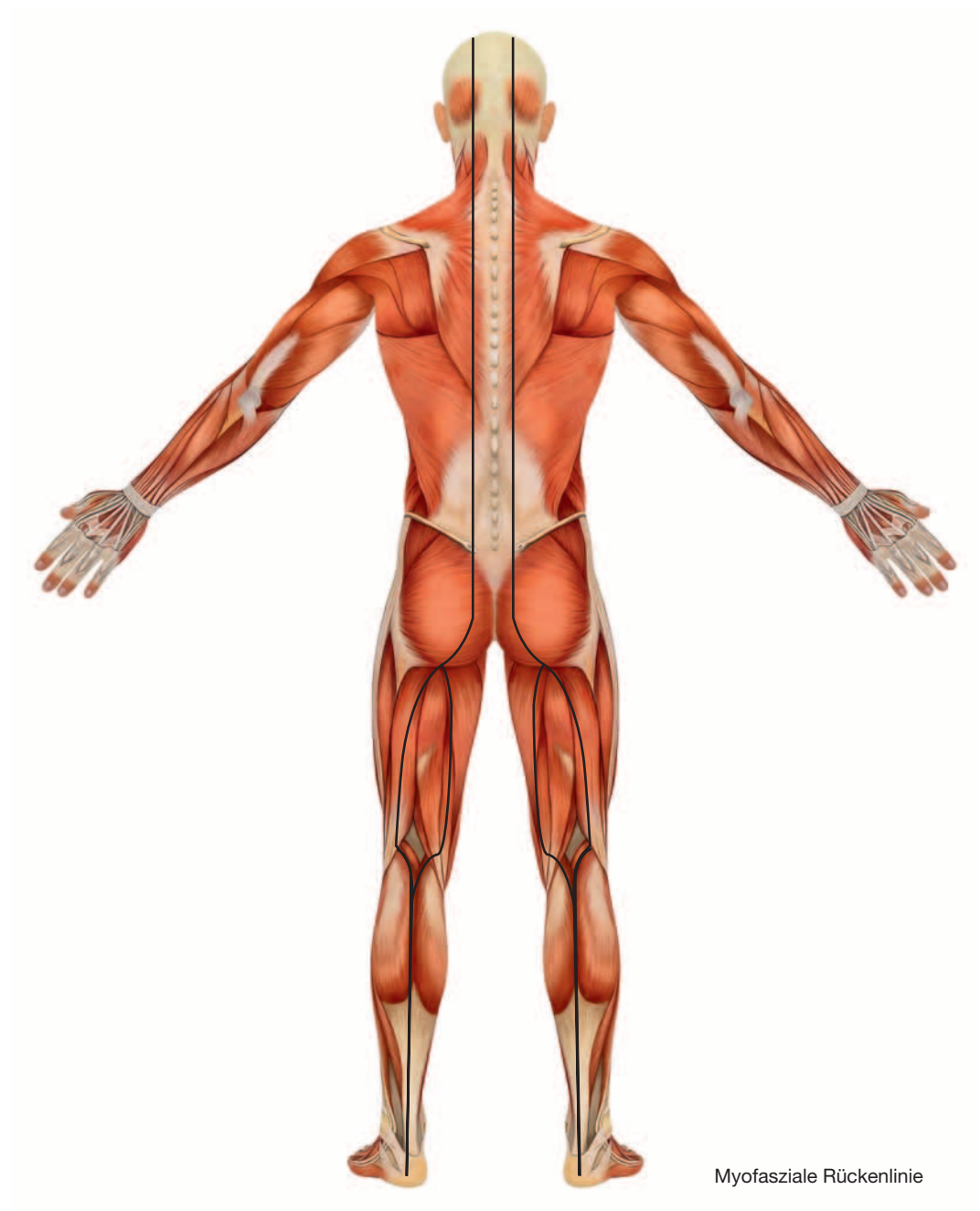


Das Bindegewebe neu entdeckt



Myofasziale Rückenlinie

Jeder hat sie, keiner kennt sie wirklich. Die Rede ist von Faszien. Ein im Yoga bisher wenig beachtetes Körpergewebe, das Bindegewebe, sorgt jüngst für Schlagzeilen. Faszien kommen im ganzen Körper vor: Sie umhüllen Muskeln, Organe und Knochen, ja sogar unsere Blutgefäße – und beflügeln die Yogapraxis.

■ Text: Lucia Nirmala Schmidt*

Über Faszien – aus dem Lateinischen *fascia* – Verbund, Bündel, Band – wird in den letzten Jahren verstärkt geforscht. Es mehren sich die Erkenntnisse, dass das Gewebe beeinflussbar ist und unterschiedliche Zugangswege zu ihm bestehen. Faszien sind also trainierbar und haben einen Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Aktuelle Forschungen belegen den wesentlichen Beitrag der Faszien zur Kraftübertragung als propriozeptives Sinnesorgan und als globales, federndes Spannungsnetzwerk.

Die Zugangswege zu den Faszien sind:

1. Myofasziale Release-Techniken
2. Rebound Elastizität – Katapult-Mechanismus
3. Dynamische Dehnungen
4. Fluid Refinement – Mikro-Bewegungen
5. spiral•tensegrity® – achtsame 3D-Bewegungskoordination

Ganz unabhängig von der angewandten Technik ist es entscheidend, nicht nur die Verläufe der verschiedenen Faszienlinien (anatomische Zuglinien nach Myers) zu kennen, sondern auch die einzelnen Schlüsselstellen entlang der jeweiligen Faszienlinie. Mit einer entsprechend

klaren Vorstellung und Leitgedanken für die Praxis sind die Interventionen präziser und nachhaltiger.

1. Druck- und Rolltechnik befreit Faszien

Bei der myofaszialen Self-Release-Technik rollt oder drückt der Übende bestimmte Bereiche des Körpers, besonders die Schlüsselstellen, auf den Boden oder gegen einen Ball, eine Rolle, einen Dome oder einen Yoga-Block. Bei dieser Technik können die grossen, oberflächlichen Muskelgruppen gut erreicht werden. Durch den Druck wird das Gewebe entspannt bzw. befreit und die Hydratation des Bindegewebes angeregt.

2. Die Faszie speichert Energie

Die Rebound-Elastizität kommt vor allem bei einer schnellen Kraftentwicklung wie einem Sprung zum Zug. Faszien können unabhängig von Muskeln kontrahieren und ihre Kraft entfalten. Diese Art der Speicherenergie kann mit entsprechenden Übungen trainiert werden. Bei dieser Technik geht es darum, in eine der eigentlichen Bewegung entgegengesetzten Vorspannung zu gehen, wie z.B. beim Bogenschiessen. Auch beim Betrachten einer Katze, die zu einem Sprung auf den Tisch ansetzt, kann man erkennen, dass das Tier seinen Hintern etwas zurückzieht, bevor es – ganz präzise, sanft und leise – abspringt. Frösche und *Gazellen*, ihrerseits begnadete Springer, profitieren auch von der Speicherenergie ihrer Faszien – zumal sie kaum über Muskelmasse verfügen.

3. Dynamische Dehnung

Im Gegensatz zu den gehaltenen statischen Dehnungen werden die Dehnungen weich und elastisch mit einer hohen Konzentration und Achtsamkeit ausgeführt und mit einem bewussten Atem begleitet. Dabei werden sowohl schnelle wie auch langsame Dehnimpulse gesetzt. Statt einzelne Muskelgruppen isoliert zu dehnen, liegt der Fokus darauf, möglichst lange myofasziale Ketten (Faszien-



Myofasziale-Self-Release-Technik für die Rückenlinie

linien) zu erreichen. Innerhalb der Dehnung werden zudem multidirektionale Varianten dynamisch angewandt, wie z.B. spiralförmige, diagonale oder seitliche Modifikationen innerhalb der Position.

4. Der Geist formt die Faszie

Fluid Refinement und Mikro-Bewegungen erfordern **Achtsamkeit, Geduld und Feingefühl**. Die Faszienforscher haben entdeckt, dass innerhalb der Faszien die meiste sensorische Wahrnehmung stattfindet, weil sich dort etwa sechsmal mehr Rezeptoren befinden als in den Muskeln oder Gelenken. Fließende und rhythmische Bewegungen fördern im Fluid Refinement die Ganzkörperkoordination und fordern Kraft und Beweglichkeit in gleichem Masse. Mit kleinsten sogenannten Mikro-Bewegungen wird das eigene Bewegungspotenzial in verschiedenen Haltungen achtsam erforscht und erweitert.

5. 3D-Bewegungskoordination

spiral•tensegrity® ist eine Verbindung aus klassischen Yoga-Haltungen, Impuls gebender Atmung und dreidimensionaler Dehn- bzw. Federspannung im Raum. Das Besondere an diesem Konzept ist die Wirkung auf die Praxis, nämlich die Erfahrung von Leichtigkeit, Weite und Offenheit in Kombination mit innerer Zentriertheit. Wir orientieren uns dabei weniger an Muskeln oder der Muskelkraft, sondern lehren unser Sinnesorgan Faszien zu spannen und dehnen, bis die Energie und Information durch unseren ganzen Körper fließt. Dafür werden eine klare Vorstellung, Achtsamkeit und einen Bauplan des Netzwerkes benötigt. 3D-Sensibilisierung sowie wellen- und spiralförmige Mobilisierungsübungen sind die Basisübungen, die die Eigenwahrnehmung verfeinern und Bewegungspotenziale spüren lassen.

Wann sind erste Veränderungen spürbar?

Bei den myofaszialen Self-Release-Techniken, bei denen über die **Trigger-Punkte** fasziale Spannungen gelöst werden, sind die Erfolge direkt nach der Übung spürbar. Allerdings ist dieser Effekt nicht lang anhaltend. Es bedarf einer regelmässigen «Faszienpflege» mit entsprechenden Übungen für einen nachhaltigen Effekt. Experten sprechen von ein bis zwei Jahren, bis sich die kollagenen Fasern erneuert und neu organisiert haben und sich dies in einem geschmeidigen, gut koordinierten Körper zeigt.

Yogahaltungen und Faszien-Training

Die grösste Wichtigkeit besteht im Erhalten der Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Überlastungsschäden erhöht. Das fasziale Gewebe reagiert hauptsächlich auf Dehnreize. Yoga bietet eine gute Möglichkeit, den ganzen Körper zu dehnen. Das intensive Dehnen regt die Bindegewebszellen dazu an, altes Kollagen durch neues, geschmeidiges Gewebe zu ersetzen. Das Resultat ist eine gesteigerte Körperwahrnehmung, eine grössere Beweglichkeit und Sinnlichkeit.

Stellen Sie sich vor: Sie üben Yoga in einer engen Jeans. Die Jeans verhindert, dass Sie den gesamten Bewegungsumfang Ihrer Gelenke und Muskeln ausnutzen können und behindert eine geschmeidige, grosszügige Bewegung. Auch wenn die Muskeln die Beweglichkeit hätten, kommen Sie nicht in die entsprechenden Positionen. Etwas Ähnliches geschieht im Körper, wenn die bindegewebige Hülle um die Muskeln verklebt und verhärtet ist.

Im Yoga-Unterricht können hauptsächlich folgende Techniken in der Asana-Praxis eingesetzt werden, um gezielt auf die Faszien zu wirken:

- Myofasziale Self-Release-Techniken mit einem Yoga-Block, einem Dome oder einem Ball als Vorbereitung, z.B. auf eine Vor- oder Rückbeuge.
- Mikro-Bewegungen, die in den Haltungen entstehen, sind Antwort auf ein achtsames «in die äussere Form» Hineinfließen und Ausdehnen (Fluid-Refinement).
- Dynamische Dehnungen in den einzelnen Haltungen, bei denen bewusst mit dem Prinzip von «Spanda» (Puls, Vibration, Schwingung) und den «fünf Prana Vayus» (die fünf yogischen Energieströme) geübt wird. Die Haltungen werden lebendig durch den Atem und ein feines Pulsieren, das sich in der Verkörperung von Apana und Prana Vayu oder Samana und Viyana Vayu ausdrückt.
- Mit gekonnter Unterstützung in den Asanas durch eine entsprechend gut ausgebildete Yogalehrperson kann auf die Faszien eingewirkt werden. Bindegewebe hat eine emotionale Erinnerung. Schmerz, Verletzungen und andere Emotionen werden im Körper, unter anderem im Bindegewebe, eingelagert. Deshalb kann es sein, dass Praktizierende emotional reagieren, wenn viel Unterstützung gegeben wird. Mit Hilfestellungen geben wir dem Nervensystem Impulse, um die neuen, günstigen neuromuskulären Wege zu nutzen.

Die Asana-Übungspraxis ab Seite 17 bereitet die dorsale Faszie mit entsprechenden Übungen vor, damit Vorbeugen, wie Paschimottanasana, einfacher werden und Weite, Länge und Leichtigkeit erfahren werden können.

«Besonders ist die Erfahrung von Leichtigkeit, Weite und Offenheit in Kombination mit innerer Zentriertheit.»

.....
*Die Autorin ist Bewegungspädagogin, Yogalehrerin und Buchautorin. Zusammen mit Annette Bach organisiert sie dreitägige Fortbildungen in Yoga & Faszientraining/Spiral-Tensegrity® sowie eintägige Schnupperworkshops. Für die nächsten Workshoptermine kontaktieren Sie: www.body-mind-spirit.ch und www.annette-bach.de