

Faszien Yoga

Die AL-Kette (Antero Lateral) antero = vorne; lateral = außen

Probleme auf dieser Kette

Menschen bei denen der Fersensitz nicht funktioniert.

Menschen die im Hocken Schmerzen im Knie haben (dann macht das Fibulaköpfchen Probleme.

Hier unbedingt die Faszien frei machen) Fibulakopf = Wadenbeinkopf

Im Schambein könnte eine Stufe sein.

Menschen mit Problemen im Hüftbeuger. (Wenn sich das gestreckte Bein beim Beinverschluß mit anhebt.)

Golfer und Tennisspieler (wegen Unterarm)

Weg der Kette

Sie startet unter dem Fuß; unterhalb des kleinen Zehs

quer rüber zur Innenseite (am Fußballen entlang), kommt am Höckerchen raus, über den Spann vorne rüber, an der Schienbeinkante außen vorne nach oben.

Außen am Knie über die Sehnenplatte, außen am Oberschenkel.

Über den mittleren Gesäßmuskel, über den geraden Bauchmuskel bis zum Rippenbogen.

Weiter über den kleinen Brustmuskel (Oberhalb der Brust quer zum Arm)




Über den Sternokleido (Kopfwender)

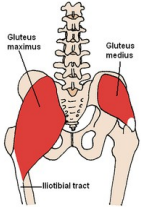
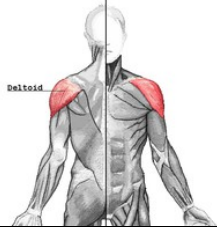

Über den vorderen Teil des Delta (Schulter)

über den Bizeps

Ab dem Ellbogen hinten und vorne am Unterarm entlang, bis in die Hand.

Betroffene Muskelgruppen:

Bezeichnung	Lage	Funktion	
Musculus Tibialis anterior	Vorderer Schienbeinmuskel Läuft an der Außenseite des Beine neben dem Schienbein her und endet kurz vor dem Sprunggelenk	Hebt den Fuß, besonders den Fußinnenrand	
Musculus tensor fasciae latae	Oberschenkelbindenspanner Entspringt am Darmbein und geht außen am Oberschenkel, außen am Knie zum Wadenbeinköpfchen	Stabilisation des gestreckten Knies Beugung des Hüftgelenks Einwärtsdrehung und Abspreizung des Oberschenkels Beugung des Kniegelenks	
Musculus vastus lateralis	Äußerer breiter Oberschenkelmuskel Einer des vierköpfigen Oberschenkelmuskels Ursprung: Oberschenkelknochen Ansatz: Kniescheibe,	Streckt das Kniegelenk	
Musculus Iliopsoas	Lenden-Darmbeinmuskel Gehört zur Hüftmuskulatur	Er ist der stärkste Beuger des Hüftgelenks und setzt sich aus mehreren Muskeln zusammen.	

<p>Musculus gluteus medius</p>	<p>mittlerer Gesäßmuskel</p> <p>Ursprung: Darmbein, Ansatz: großer Rollhügel des Oberschenkelknochens</p>	<p>Beide Beine gemeinsam abspreizen, Innenrotation, Außenrotation, Streckung des Hüftgelenks</p>	
<p>Musculus gluteus minimus</p>	<p>Kleiner Gesäßmuskel</p>	<p>Stabilisiert mit dem großen Gesäßmuskel beim Laufen und Gehen das Becken</p>	
<p>Zwerchfell</p>	<p>Sehnenplatte, die Brust- und Bauchhöhle voneinander trennt.</p>	<p>Wichtigster Atemmuskel</p>	
<p>Musculus pectoralis major</p>	<p>Großer Brustmuskel</p> <p>Ursprung: Schlüsselbein, Sternum u. Knorpel der oberen 6 Rippen Ansatz: Oberarmknochen</p>	<p>Vorführung und Einwärtsdrehung des Arms</p>	
<p>Teile des M. deltoideus</p>	<p>Schulterblattmuskel</p>	<p>Anheben des Oberarms</p>	
<p>M.biceps hum</p>	<p>Armbeuger</p>		

Yogaübungen zur AL-Kette

1 . Vashishtasana – Seitliche Planke

Ausgangsstellung: Liegestützposition

Auf den linken Arm stützen, den rechten Arm hoch strecken und etwas nach hinten lehnen. (Bei Problemen mit dem stützenden Handgelenk ist auch ein Unterarmstütz möglich.)

Beide Beine gestreckt übereinander, den oberen Fuß lang nach außen strecken

Das Becken aktiv hochheben, Gesäß und Beckenboden angespannt (Achte darauf, dass das Becken nicht absinkt oder nach vorne kippt, sondern mit dem Körper auf einer Linie bleibt.)

tief in den Brustkorb atmen und über einige Atemzüge halten.

Um die Stellung aufzulösen, komme wieder in die Liegestützposition, setze die Knie auf den Boden und komme in den Fersensitz.

Dynamik kann erzeugt werden, über die Bewegung des oberen Arms oder die Flankenatmung.

Betroffene Muskelgruppen:

M.Tibialis anterior. - vorderer Schienbeinmuskel

Musculus tensor fasciae latae – Schenkelbindenspanner

M.Iliopsoas (verstärkt über das Zwerchfell) – Gehört zur Hüftmuskulatur.

M.pectoralis - Brustmuskel

M.biceps hum. - Armbeuger

2. Ashwa Sanchalanasana – Der Sprinter

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand.

Linkes Bein zwischen den Händen abstellen, an der Innenseite der linken Hand. (Achte auf dein Knie, es darf nicht über den Fuß kommen und nicht nach innen geneigt sein)

Rechtes Bein weit nach hinten strecken, Fußrücken am Boden

Brustkorb öffnen, Schulterblätter zueinander ziehen.

Kopf lang strecken und leicht nach oben, aber nicht überstrecken

Ziehe das Steißbein zum Schambein

Atme tief in den Brustkorb und halte einige Atemzüge

Um die Stellung zu verlassen, bringe beide Beine nach hinten und setze dich in den Fersensitz.

Dynamik z.B. über Arme heben oder die Bewegung des vorderen Beines.

Betroffene Muskelgruppen:

M. Tibialis anterior – vorderer Schienbeinmuskel

Musculus vastus lateralis – äußerer breiter Oberschenkelmuskel (zuständig u.a. für die Streckung des Kniegelenkes)

Musculus Iliopsoas – Hüftmuskulatur

3. Dhanurasana – Der Bogen

Ausgangsstellung: Bauchlage

Stirn auflegen, Beckenboden anspannen – Steißbein zum Schambein ziehen.

Winkle die Knie an und bringe die Füße Richtung Gesäß.

Greife mit beiden Händen an die Sprunggelenke

Öffne den Brustkorb weit und ziehe die Schulterblätter zueinander.

Halte diese Stellung einige Atemzüge.

Dynamik über die Atmung.

Um die Stellung aufzulösen, lass die Füße los, setz die Hände am Boden direkt unter den Schultern ab, bring die Unterschenkel wieder zum Boden. Forme mit den Händen ein Kissen und entspanne in der Bauchlage. Lass alles los.

Eventuell ein Gurt einsetzen, wenn die Hände nicht die Fußgelenke erreichen.

Betroffene Muskelgruppen:

M. Tibialis anterior – vorderer Schienbeinmuskel

Musculus vastus lateralis – äußerer breiter Oberschenkelmuskel (zuständig u.a. für die Streckung des Kniegelenkes)

Musculus Iliopsoas – Hüftmuskulatur

Zwerchfell

Musculus pectoralis – Brustmuskel

Teil des Musculus Deltoideus – Muskel über dem Schultergelenk

4. Shalabasana – Die Heuschrecke

Ausgangsstellung: Bauchlage.

Stirn am Boden.

Beckenboden anspannen und Steißbein zum Schambein ziehen.

Hände hinter dem Gesäß verschränken.

Nacken verlängern, dann Kopf heben, dann Brust heben, Schulterblätter zusammenziehen.

Gestreckte Arme anheben.

Beide Beine vom Boden anheben, Füße lang strecken. Kopf nach vorne in die Länge strecken.

Einige Atemzüge halten.

- Dynamik über die Beine, oder Bewegung des Oberkörpers oder der Atmung.

Um die Stellung aufzulösen, erst die Beine wieder ablegen, aber die Gesäßspannung noch halten.

Dann die Arme ablegen, den Oberkörper und die Stirn ablegen. Dann alles loslassen.

Betroffene Muskelgruppen:

M. Tibialis anterior – vorderer Schienbeinmuskel

Musculus vastus lateralis – äußerer breiter Oberschenkelmuskel (zuständig u.a. für die Streckung des Kniegelenkes)

Musculus Iliopsoas – Hüftmuskulatur

Musculus pectoralis – Brustmuskel

Teil des Musculus Deltoideus – Muskel über dem Schultergelenk

5. Ushtrasana – Das Kamel

Ausgangsstellung: Kniestand

Knie etwa hüftbreit auseinander.

Beide Hände im unteren Rücken abstützen. Beckenboden anspannen.

Die Unterschenkel in den Boden pressen und dann in die Rückbeuge gehen. Ellbogen zueinander

Den Kopf in einer angenehmen Position halten.

Die Oberschenkel bleiben senkrecht, Knie zu Oberschenkel im 90 Grad Winkel.

Tief in den Brustkorb atmen und einige Atemzüge hier halten.

Wer das steigern möchte, kann die Hände nacheinander an die Fersen setzen.

Um die Position zu verlassen, das Gesäß zu den Füßen bringen und in den Fersensitz kommen.

Eine andere Möglichkeit, wäre die Brücke an der Wand zu üben.

Betroffene Muskelgruppen:

M. Tibialis anterior – vorderer Schienbeinmuskel

Musculus vastus lateralis – äußerer breiter Oberschenkelmuskel (zuständig u.a. für die Streckung des Kniegelenkes)

Musculus Iliopsoas – Hüftmuskulatur

Zwerchfell

Musculus pectoralis – Brustmuskel

Teil des Musculus Deltoideus – Muskel über dem Schultergelenk

6. Makarasana – Das Krokodil

Ausgangsstellung: Rückenlage

Beide Beine anstellen und das Becken nach rechts verlagern.

Linkes Bein strecken.

Rechten Fuß außen an das linke Bein setzen.

Beide Arme zu den Seiten in Schulterhöhe ausstrecken.

Den Unterkörper nach links drehen.

Den Kopf nach rechts drehen.

Mit der linken Hand, das linke Knie sanft zum Boden drücken.

Mit jeder Einatmung die Rippen weit auseinander atmen (Rippenbogen zur Matte)

Mit jeder Ausatmung das rechte Schulterblatt tief in die Matte sinken lassen.

Einige Atemzüge halten.

Um die Stellung aufzulösen, das Knie wieder lösen, den Kopf zur Mitte drehen, das rechte Bein zurückstellen. Beide Beine rutschen lassen.

Betroffene Muskelgruppen:

M. Tensor fasciae latae - Schenkelbindenspanner

Gluteus med. und min. - mittlerer und kleiner Gesäßmuskel,

Bauchmuskeln

Zwerchfell

Musculus pectoralis – Brustmuskel

Anteil vom M. Deltoideus - Muskel über dem Schultergelenk

Musculus sternocleidomastoideus – großer Kopfwender