

## **Faszien Yoga**

### ***Die AM-Kette (Antero-median)***

#### **Probleme auf dieser Kette**

Hallux Valgus - Schiefstand des Großzehs  
Innen am Knie - z.B. bei künstlichen Kniegelenken  
Schmerzen an den Adduktoren - Innen am Oberschenkel  
(z.B. Verspannungen bei Fußballern und Reitern)  
Schambein  
Kaiserschnittnarben und Piercings am Bauchnabel, Blinddarmnarbe  
Frauen nach Brustkrebs OP's, Brustvergrößerung und -verkleinerung  
Herz OP's  
Kieferkette  
Sensibilität in den Armen ohne HWS-Probleme (Faszien zu fest am oberen Halsmuskel)

#### **Weg der Kette**

Startet an der inneren Fußkante  
Geht von vorne über den Wadenmuskel am Schienbein entlang (Innenseite Unterschenkel)  
Innen am Knie entlang  
Innen am Oberschenkel bis zum Schambein  
Geht über den geraden Bauchmuskel nach oben bis zum Rippenbogen  
Über den großen Brustmuskel (Pectoralis major)  
Über das Schlüsselbein  
Zum Sternocleidomastoideus (Kopfwender)- bis hinter das Ohr  
Über die Kaumuskeln (Lippen und Kinn)  
Geht zum Arm (vorderer Teil des Delta) - liegt über dem Schultergelenk  
Über den Biceps (Armbeuger)  
Kurze Schlaufe über die Hinterseite vom Unterarm  
Nach vorne an den Unterarm  
Bis in den Daumenballen hinein

## **Yogaübungen zur AM-Kette**

### **Bhujangasana - Die Kobra**

Füße Hüftbreit auseinander

Beckenboden anspannen (Steißbein zum Schambein ziehen) - Nicht das Gesäß anspannen

Kopf nach vorne oben (Halsfaszie)

Dynamik über die tiefe Bauchatmung oder folgende Varianten der Kobra:

Gestreckte Beine abwechselnd heben oder

Oberkörper heben und senken

Auflösen der Stellung:

Oberkörper ablegen, Anspannung in den Beinen lösen, alles loslassen.

### **Setu Asana - Die schiefe Ebene**

Ausgangsstellung: Langsitz

Hände seitlich neben den Körper nach hinten aufsetzen. Fingerspitzen zeigen zu den Füßen

Hände fest in den Boden pressen, Steißbein zum Schambein ziehen,

Gesäß hoch heben

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Schulterblätter zueinander ziehen

Variationen:

Beine grätschen (wenn für den unteren Rücken o.k.), um die Adduktoren zu erreichen.

Dynamik über die Atmung (Yogi-Vollatmung) oder Becken leicht senken und wieder heben.

Entspanne in der Bauchlage.

### **Titli Asana - Variation Schmetterling in Rückenlage**

Ausgangsstellung: Rückenlage

Lege dir ein großes Kissen unter die Brustwirbelsäule (oberer Rücken)

Lege die Fußsohlen aneinander und lass die Knie nach außen sinken (Schmetterling)

Lege die Hände entweder innen an die Oberschenkel oder seitlich nach oben

Dynamik über die Atmung

Bringe die Knie soweit es geht nach unten.

Mobilisation der Faszien der Adduktoren, gerader Bauchmuskel, großer Brustmuskel, vordere Halsfaszie

### **Matsyasana - Der Fisch**

Ausgangsstellung: Rückenlage - Beine in Schmetterlingshaltung

Lege die Unterarme mit den Handflächen nach unten, unter den Rücken

Das Gewicht auf die Unterarme verlagern, Unterarme fest in den Boden pressen

Ziehe das Steißbein zum Schambein

EA Oberkörper heben, Kinn zur Brust

AA Brustkorb öffnen, Hinterkopf auf den Boden (Gewicht bleibt auf den Unterarmen - nicht auf den Kopf)

Dynamik über die Atmung

Mobilisation der: Adduktoren, gerader Bauchmuskel, großer Brustmuskel, Deltamuskel, vordere Halsfaszie.

### **Rückwärtsbeuge im Stand**

Ausgangsstellung: gegrätschter Stand  
Beckenboden anspannen - Steißbein zum Schambein ziehen  
Beide Hände im unteren Rücken abstützen  
den Rücken sanft zurück beugen  
Blick nach oben

Mobilisation der Faszien; Adduktoren, gerader Bauchmuskel, großer Brustmuskel, Deltamuskel, vordere Halsfaszie.

Dynamik über die Atmung

### **Konasana - Winkelhaltung im Grätschsitz**

Ausgangsstellung: Grätschsitz  
die linke Hand am Boden absetzen  
EA - den rechten Arm nach oben strecken, die Wirbelsäule etwas nach rechts drehen  
Blick schräg nach oben  
Einige Atemzüge halten

Dynamik über Atmung und Bewegung des oberen Arms

Mobilisation der Faszien von: Adduktoren, großer Brustmuskel, Halswender, Bauchmuskeln

### ***Filme / Videos zu Faszien:***

Auf der Spur der Faszien / Die neue Dimension im Körper bei Quarks & Co  
<http://www1.wdr.de/fernsehen/wissen/quarks/sendungen/faszien-aufderspurderfaszien100.html>