

Faszien Yoga

Die PL-Kette (Antero) Post = hinten; lateral = außen

Probleme auf dieser Kette

Menschen die oft umknicken nach innen.
Knieschmerzen außen.
Schmerzen im Beckenbereich und den Hüften
Schulter und Nackenschmerzen
Seitlicher Kopfschmerz
Golferarm (innerer Unterarmschmerz)

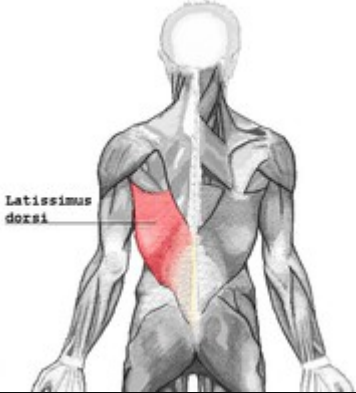
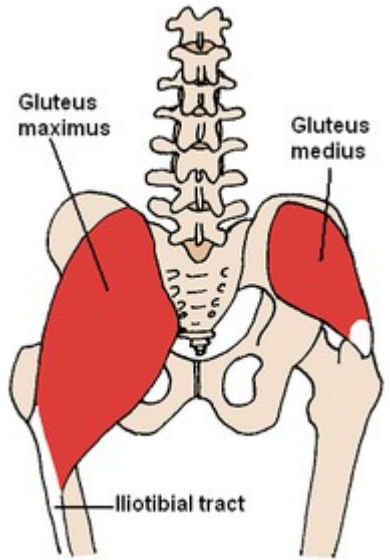
Weg der Kette

Sie beginnt an der äußeren Fußkante, geht hinter dem Knöchel über den äußeren Kopf vom Wadenmuskel, an der Außenseite am Knie entlang, an der hinteren Außenseite des Oberschenkels entlang zum Musculus gluteus medius (mittlerer Gesäßmuskel); dieser gehört zur hinteren Schicht der Hüftmuskulatur und geht zum Becken hin. (Hüftknochen zum Beckenkamm).
Zum großen Rückenmuskel (Musculus latissimus), zum Kapuzenmuskel (Musculus trapezius) Seitlich über dem Ohr entlang, über den mittleren Teil des Deltamuskels, über den Trizeps. Ab Ellbogen über die Vorderseite des Unterarms in die Handfläche hinein.

Dieser Weg entspricht dem Gallenblasenmeridian.

Betroffene Muskelgruppen:

Bezeichnung	Lage	Funktion	
Fußaußenkante			
M. gastrocnemius Zweiköpfiger Wadenmuskel	Ursprung: <i>Caput laterale:</i> Femur (<i>Epicondylus lateralis</i>) <i>Caput mediale:</i> Femur (<i>Epicondylus medialis</i>) Ansatz: Calcaneus über die Achillessehne	im oberen Sprunggelenk: Plantarflexion im unteren Sprunggelenk: Hebung des inneren Fußrandes (Supination) im Kniegelenk Flexion	
Dorsale (hintere) Oberschenkelmuskeln			
M. biceps fem. Rückseitige Oberschenkelmuskulatur	Ursprung: <i>Caput longum:</i> Sitzbein (<i>Tuber ischiadicum</i>) <i>Caput breve:</i> Rückseite des Oberschenkelknochens Ansatz: Wadenbein (<i>Caput fibulae</i>) unterhalb des Kniegelenks	Beugung und Außenrotation Kniegelenk, Streckung und Außenrotation Hüftgelenk	

<p>M. latissimus Großer Rückenmuskel</p>	<p>Ursprung: Dornfortsätze der untersten 6 <u>Brustwirbel</u>, <u>Fascia thoracolumbalis</u>, <u>Darmbein</u> und unterste 3 oder 4 <u>Rippen</u> Ansatz: Vorderseite des <u>Oberarmknochens</u></p>	<p>Zurückziehen des Arms, Senkung des erhobenen Arms, Adduktion, Innenrotation</p>	
<p>M. gluteus medius</p>	<p>Ursprung: Außenseite des Darmbeins, Darmbeinkamm Ansatz: Großer Rollhügel des Oberschenkelknochens.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsam: Abspreizen (<u>Abduktion</u>) • vorderer Anteil: Einwärtsdrehung (<u>Innenrotation</u>) und Beugung (<u>Flexion</u>) • hinterer Anteil: Auswärtsdrehung (<u>Außenrotation</u>) und Streckung (<u>Extension</u>) im <u>Hüftgelenk</u> 	

Yogaübungen zur PL-Kette

Übung 1: Konasana – Winkelposition im Langsitz:

Ausgangsstellung: Sitzende Grundhaltung (Langsitz)
Füße in Dorsalextension (Fußspitzen zum Schienbein) und Einwärtsdrehung.
Linke Hand seitlich abstützen, leicht im Ellenbogen anbeugen.
Oberkörper nach links neigen. Der rechte Arm wird schräg nach vorne oben gestreckt.
Kopf nach links neigen und nach rechts drehen.
Tief in den Brustkorb atmen und einige Atemzüge halten.

Dynamik kann erzeugt werden über den Arm. Entweder für den Latissimus oder den Trapezius.
Achte auf die Innenbewegung des Fußes.

Betroffene Muskelgruppen:

Fußaußenkante, M. gastrocnemius, M. biceps fem., M. latissimus

Übung 2: Ardha matsyendrasana – Der Drehsitz:

Ausgangsstellung; Langsitz
Winkle das rechte Bein an und stelle es an die Außenseite des linken Beines.
Atme tief zwischen die Rippen ein und hebe die gestreckten Arme an. Mit dem Ausatmen, drehe dich nach rechts, die Wirbelsäule gut aufgerichtet, Beckenboden anspannen. Kopf leicht nach rechts
Mit dem linken Arm um das Knie herum an die Außenseite des rechten Oberschenkels fassen und das Bein nahe an den Körper ziehen. Die rechte Hand sitzt hinter dem Gesäß am Boden. Einige Atemzüge hier halten.

Dynamik über die Atmung.

Wer nicht gerade sitzen kann, der bekommt eine Erhöhung unter den Po. Wird der Fuß des gestreckten Beines wieder nach innen gedreht, wird die Außenseite des Beins aktiviert.

Betroffene Muskelgruppen:

Dehnung der Faszie auf der rechten Seite von M. biceps fem., M. gluteus med.,
Mobilisation der Faszie auf der linken Seite von M. latissimus

Vorsicht: Achte darauf, dass du die Drehung nicht forciert, indem du den Kopf mehr drehst.

Übung 3: Variante von Pashimotanasana – Vorwärtsbeuge im gegrätschten Sitz

Ausgangsstellung: Aufrechter gegrätschter Sitz
Ziehe die Fußspitzen hoch in Dorsalextension
AE und strecke die Arme nach oben aus.
AA und drehe dich etwas nach rechts und beuge dich zum rechten Fuß hinunter.
Der untere Rücken bleibt gestreckt. Beide Sitzbeinhöcker auf dem Boden.
Mit den Händen greife an den rechten Fuß und ziehe die Zehen zu dir heran, Hände überkreuzen, um den Latissimus zu dehnen. Wenn das nicht geht, dann lege die Hände auf dem rechten Bein ab.

Dynamik über die Bewegung des Fußes.

Betroffene Muskelgruppen:

Mobilisation der Faszie von M. gastrocnemius, M. biceps fem., M. latissimus

Übung 4: Parvatasana - Die Berghaltung

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Setze die Hände etwas mehr nach vorne, spreize die Finger und presse die Hände fest in den Boden. Stelle die Zehen auf und strecke die Beine, hebe das Gesäß in Richtung Decke. Der Nacken ist gelöst. (Blick in Richtung Knie).

Die äußeren Fersen ziehen zum Boden.

Dynamik über die Bewegung der Knie. (So als wolltest du kleine Gehbewegungen machen)

Betroffene Muskelgruppen:

Mobilisation der Faszien von M. gastrocnemius, dorsale Oberschenkel, M. latissimus