

Faszien Yoga

Die PM-Kette (Posterioro-median)

Probleme auf dieser Kette

Schleudertrauma (Häufig Schmerzen im Kreuzbein)
Achillesfersen Probleme - wichtig Dehnung der Hinterseite. z.B. 1/4 Jahr "Berghaltung" üben.
Bakerzyste (Eine mit Flüssigkeit gefüllte Zyste in der Kniekehle);
Oftmals Folge einer chronischen Knieerkrankung
Schmerzen an den Sitzbeinhöckern
Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle
Migränekette
Schulterprobleme
Tennisarm
Sehnenscheid Entzündung

Weg der Kette

Startet unter dem Fuß hinter den Zehen, über die Ferse und die Achillessehne.
Geht über beide Köpfe des Wadenmuskels (hinten innen und außen),
Hinten; nur innen am Oberschenkel bis zum Sitzbeinhöcker
Über das Gesäß (Band über Sitzbein und Kreuzbein)
Neben der Wirbelsäule hoch bis über den Kopf, bis zum Augenbrauenzentrum.
Die Verbindung zum Arm über den Schulterblattgrätenmuskel zum
Hinterteil des Deltamuskel (M. Deltoideus - über dem Schultergelenk) über Trizeps (Oberarm
hinten) auf die Unterarm Streckmuskulatur (Oberseite des Unterarms).
bis über die Finger
(- Dieser Weg entspricht dem Blasenmeridian)

Betroffene Muskelgruppen:

Plantarfaszie (Sehnenplatte unter dem Fuß)
M. gastrocnemius (Zweiköpfiger Wadenmuskel)
Mm. Ischiocrurale (Rückseitige Oberschenkelmuskulatur)
M. gluteus max. (Große Gesäßmuskel)
autochthone Rückenmuskulatur mit der Faszie thoracolumbalis (Aufrichter und Stabilisator der
Wirbelsäule - wichtigster Teile des aktiven Bewegungsapparates des Rückens)
M. latissimus (großer oder breiter Rückenmuskel)

Yogaübungen zur PM-Kette

1 . Pashimotanasana - Vorwärtsbeuge

Ausgangsstellung: Langsitz

Sitzfleisch nach hinten ziehen

EA: Arme nach oben strecken, Wirbelsäule aufrichten

AA: Die Arme seitlich am Körper absetzen

sanft nach vorne beugen mit geradem Rücken (wichtig: Rücken bleibt gestreckt)

mit den Händen nach vorne zu den Füßen krabbeln,

mit den Händen die Zehen greifen und heranziehen

einige Atemzüge halten.

Um die Stellung wieder zu verlassen mit dem EA die gestreckten Arme heben, Wirbelsäule nach oben lang strecken. AA Arme sinken lassen.

Variante mit einem angewinkelten Bein.

Falls man nicht an die Füße kommt, kann ein Gurt eingesetzt werden

Dynamik kann über die Bewegung der Füße erzeugt werden.

Betroffene Muskelgruppen:

Plantarfaszie (Sehnenplatte unter dem Fuß)

M. gastrocnemius (Zweiköpfiger Wadenmuskel)

Mm. Ischiocrurale (Rückseitige Oberschenkelmuskulatur)

M. gluteus max. (Große Gesäßmuskel)

autochthone Rückenmuskulatur mit der Faszie thoracolumbalis (Aufrichter und Stabilisator der Wirbelsäule - wichtigster Teile des aktiven Bewegungsapparates des Rückens)

M. latissimus (großer oder breiter Rückenmuskel)

2. Vorbeuge im Stand - Padahastasana

Ausgangsstellung: aufrechter Stand

Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander

mit leicht angebeugten Knien langsam den Oberkörper nach vorne beugen.

Hände neben den Füßen am Boden absetzen.

Füße fest in den Boden pressen und die Beine so weit es geht strecken.

Die Stirn an die Schienbeine ziehen

Am Ende der Bewegung das Steißbein zum Schambein ziehen

Um die Stellung zu verlassen, die Knie anbeugen und langsam wieder aufrichten.

Dynamik über Kniebeugung oder Rückenstreckung im Atemrhythmus.

Betroffene Muskelgruppen:

M. gastrocnemius

Mm. Ischiocrurale

M. gluteus max.

autochthone Rückenmuskulatur,

M. latissimus

3. Parshvottanasana - Dehnung in der gegrätschten Vorbeuge

Ausgangsstellung: gegrätschter aufrechter Stand

Knie leicht gebeugt und den Oberkörper sanft nach vorne beugen
beide Hände am Boden absetzen und die Beine strecken
mit den Händen so weit wie möglich am Boden nach hinten "krabbeln", die Stirn ranziehen
Variante: Die Hände greifen um die Sprunggelenke
Einige Atemzüge halten

Dynamik über Kniebeugung oder Rückenstreckung

Um die Stellung aufzulösen, erst die Knie anbeugen und den Oberkörper **l a n g s a m** wieder aufrichten.

Betroffene Muskelgruppen:

M. gastrocnemius
Mm. Ischiocrurale
M. gluteus max.
autochthone Rückenmuskulatur,
M. latissimus

4. Variante von Parshvottanasana

Ausgangsstellung: gegrätschter aufrechter Stand

Knie leicht gebeugt und den Oberkörper sanft nach vorne beugen
beide Hände am Boden absetzen.
Linkes Knie mehr anbeugen, rechtes Knie strecken.
Mit beiden Händen das rechte Sprunggelenk greifen, die Stirn an das rechte Schienbein ziehen.
Einige Atemzüge halten.

Um die Stellung wieder zu verlassen, die Hände wieder mittig am Boden aufsetzen, die Knie anbeugen, **l a n g s a m** wieder aufrichten.

Dynamik über Kniebeugung oder Rückenstreckung.

Mobilisation der rückwärtigen Beinfaszien, autochthone Rückenmuskeln

Vorsicht: Bei allen Vorwärtsbeugen aufpassen, das die Knie nicht überstreckt werden.

5. Der Pflug - Halasana

Ausgangsstellung: Rückenlage, lege eine Decke unter den Schultergürtel. Die Halswirbel müssen frei sein

Vorbereitend erst in den Schulterstand gehen. Hände im Rücken abstützen, den Rücken aber nicht ganz gerade strecken, sondern in einer leichten Schräge halten.

Für den Pflug nun ein Bein nach dem anderen nach oben über den Kopf bringen

Fußspitzen heranziehen. (Für den Beginn erstmal das Sitzkissen unter die Füße legen oder sogar einen Stuhl.)

Hände können jetzt vom Rücken gelöst werden und auf der Matte abgelegt werden.

In dieser Position nicht zu lange verharren, da eine extreme Enge im Halsbereich entsteht.

Um die Stellung zu verlassen, die Handflächen fest in die Matte pressen und langsam Wirbel für Wirbel auf die Matte rollen.

Betroffene Muskelgruppen:

Plantarfaszie

M. gastrocnemius

Mm. Ischiocrurale

M. gluteus max.

autochthone Rückenmuskulatur

6. Trikonasana - Dreieckshaltung

Ausgangsstellung: aufrechter, gegrätschter Stand

Rechten Fuß nach auswärts drehen, linken Fuß etwas enwärts

Beide Knie gestreckt.

Oberkörper aufgerichtet nach rechts drehen und langsam zum rechten Bein vorbeugen

Beide Hände greifen an das rechte Sprunggelenk oder an das rechte Bein. Stirn zum Schienbein ziehen.

Einige Atemzüge hier halten.

Um die Stellung wieder aufzulösen, Knie anbeugen und den Oberkörper langsam wieder aufrichten.

Dynamik über Kniebeugung oder Rückenstreckung.

Betroffene Muskelgruppen:

M. gastrocnemius

Mm. Ischiocrurale

M. gluteus max.

autochthone Rückenmuskulatur,