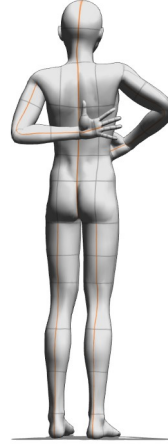
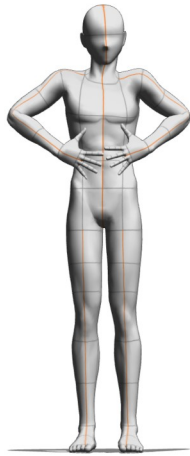
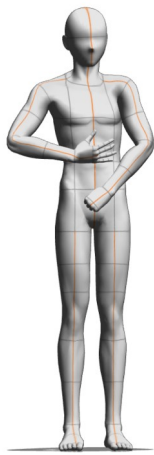


# ThSeq Nacken Faszien Atem

## Vier Raum Atem



Lege eine Faust in den Unterbauch. Sie soll Dich erinnern vom Unterbauch und Beckenboden her Stabilität aufzubauen. Nun atme langsam und tief ein und aus: Fasse zunächst mit der anderen Hand auf den Oberbauch. Maximiere die Atembewegung hier. Nach einigen Atemzügen, vertiefe den Atem weiter und beziehe den Raum der Flanken mit ein. Folge mit den Händen der Atembewegung um besser spüren zu können wie auch dieser Raum sich mitbewegt. Nach erneute einigen Atemzügen, vertiefen Sie den Atem noch weiter. Legen Sie dazu eine Hand zwischen die Schulterblätter. Bei der Einatmung rundet sich nun der Rücken dort. Schließlich beziehe für eine weitere Atemvertiefung den oberen Brustraum mit in die Atmung ein. Folge erneut mit einer Hand der Atembewegung.

### Beachte:

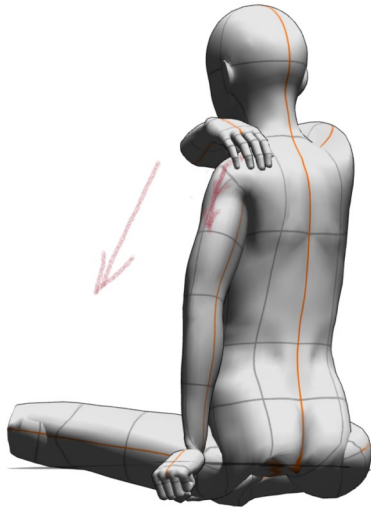
Ein- und Ausatmung sollen stets etwa gleich lang sein und beide jeweils durch die Bewegung des Oberbauchs eingeleitet werden.

Um auch weniger flexible Atembereiche mit einzubeziehen führen Sie dann einige Atemzüge durch bei denen Sie die Einatmung in die vier Atembereiche stoßweise voneinander getrennt forcieren. Nach einigen Runden kehren Sie wieder zur vorherigen vertieften Atmung zurück.

### Effekt:

Vertiefung der Atmung und Mobilisation der Faszienzüge die den Rumpf ringsum stabilisieren.

## Faszientechnik – 3-5 Bahnen-



### Auf zwei Bahnen:

1. Vom Hinterkopf, über Angulus Superior, über Acromion, durch den M. Deltoideus, bis Mitte Oberarm
2. Vom Brustbein, unter dem Schlüsselbein lang, über Acromion, durch den M. Deltoideus, bis Mitte Oberarm

### Jeweils:

- Zuerst Längsfriktionen
- Dann Hautfaltentechnik

### Effekt:

- Ausrichtung der faszialen Fasern. Dies ist besonders nach Narben durch Verletzungen oder OP's wichtig. Auch in der Heilungsphase kann diese Übung sehr früh bereits ausgeführt werden.
- Der Lift der Faszien mit der Hautfaltentechnik führt zur Umspülung mit Gewebeflüssigkeit. Entzündungen werden so schnell abgebaut.

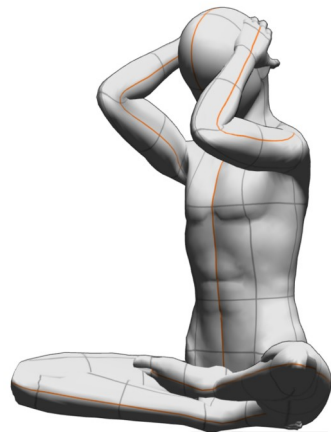
## Dorsaler Press und Stretch Atem

2-3 x jeweils -5 Az-



Aus der gleichen sitzenden Position falte nun einatmend Deine Hände am Hinterkopf. Baue mit dem Hinterkopf Druck gegen die Handflächen auf. Genieße für fünf oder mehr Atemzüge die im Nacken entstehende Muskelspannung.

Folge der nächsten Ausatmung und ziehe den Hinterkopf mit den Händen lang nach oben und vorne während Du Dein Kinn senkst. Dein Rücken ist nun rund. Vertiefe nun Deine Einatmung in den hinteren Bereich und die Ausatmung aus dem Vorderen Bereich. Bei der Einatmung weiten sich folglich Flanken und oberer Rücken. Bei der Ausatmung ziehen sich Oberbauch und obere Brust zusammen. Beobachte wie so der dorsale Faszienzug mehr und mehr auf Spannung kommt. Dies zeigt sich durch ein Dehnungsgefühl von den Augenbrauen beginnend über den Nacken bis hinunter zur Beckenrückseite. Verweile auch hier tief atmend für fünf oder mehr Atemzüge. Wiederhole diese Übung ca. 2 bis 3 mal.

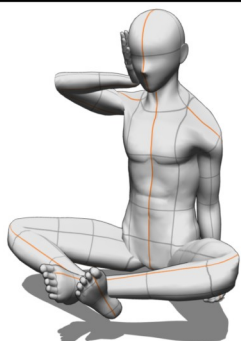


### Effekt:

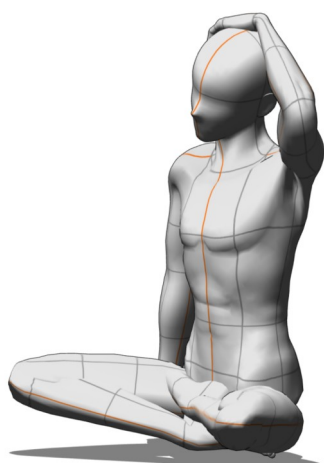
Die isometrische Anspannung zum Beginn der Übung hilft der Muskulatur später besser zu entspannen. Die Kraft des Atems mobilisiert dann den dorsalen Faszienzug im Bereich des Nackens

## Seitlicher Press und Stretch Atem

### -5 Az-



Aus der gleichen sitzenden Position richte Deinen Kopf möglichst senkrecht auf. Strecke nun Deine Linke Hand weit Richtung Boden, während Du mit der Rechten Hand mit Daumen und Zeigefinger das Ohr aussparend gegen die Schläfe Druck aufbaust. Genieße für fünf oder mehr Atemzüge die in der rechten Halshälfte entstehende Muskelspannung.



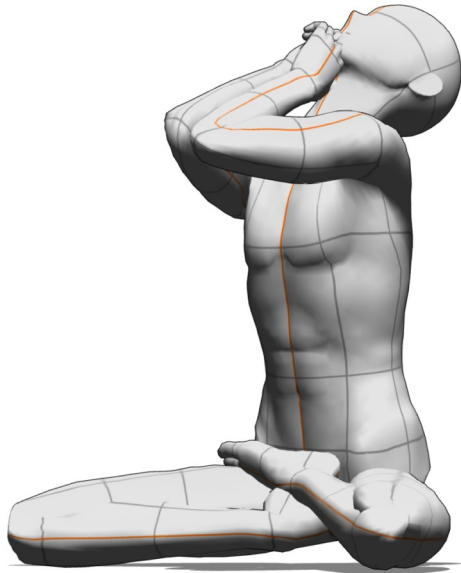
Folge der nächsten Ausatmung und fasse mit der Linken Hand über den Kopf zum rechten Ohr. – Wie beim alten Schuleignungstest. Ziehe die Schläfe mit dieser Hand nach oben und neige den Kopf nach links. Gleichzeitig strecke den rechten Arm weit Richtung Boden. Vertiefe nun Deine Einatmung in den rechten Bereich und die Ausatmung aus dem linken Bereich. Beobachte wie so der rechte seitliche Faszienzug mehr und mehr auf Spannung kommt. Dies zeigt sich durch ein Dehnungsgefühl von der rechten Schläfe beginnend über den Seitlichen Hals und die Rippenbögen bis hinunter zur Beckenseite. Verweile auch hier tief atmend für fünf oder mehr Atemzüge. Wiederhole diese Übung anschließend auf der anderen Seite.

#### **Effekt:**

Die isometrische Anspannung zum Beginn der Übung hilft der Muskulatur später besser zu entspannen. Die Kraft des Atems mobilisiert dann den seitlichen Faszienzug im Bereich des Halses.

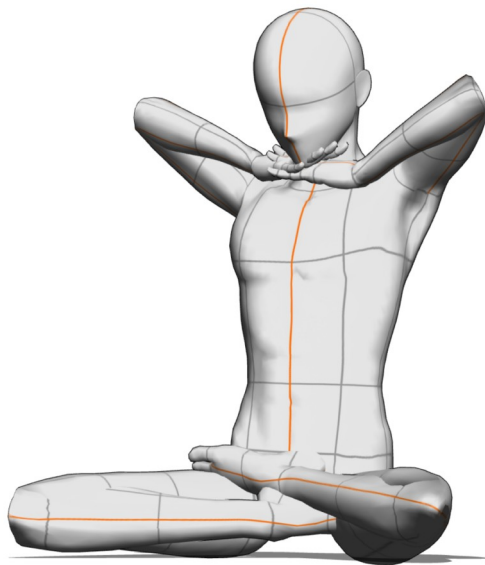
## Verkehrte Bikram Atmung

-10 Az-



Eine ganz ähnliche Übung ist aus dem Bikram Yoga bekannt. Doch die Ausführung dieser Übung ist im Grunde genau anders herum. Sie geht wie folgt: Sitze aufrecht. Falte Deine Hände und drücke mit dem Kinn gegen die gefalteten Hände. Schiebe mit den Ellenbogen nahe zusammen einatmend Dein Kinn unter dessen Gegendruck nach oben.

Öffne dann ausatmend Deinen Mund weit. Strecke Deine Zunge heraus. Drücke Dein Kinn kraftvoll gegen die Hände. Öffne die Ellenbogen und gebe sie über die Ohren, während Du Dein Kinn unter Gegendruck der verschränkten Finger nach unten bewegst.

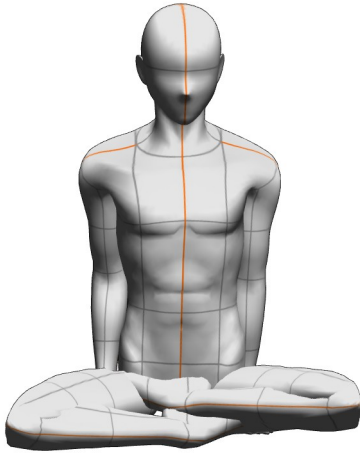


### Effekt:

Während die Nackenmuskeln verkrampfen ist oft der vordere Halsbereich, die sogenannte infrahyale Muskulatur abgeschwächt. Das Ungleichgewicht führt zu einer Statikänderung im Bereich der Halswirbelsäule. Der Kopf wandert nach vorne. Der Nacken muss mehr Last tragen und verspannt noch weiter. Diesen Teufelskreis kannst Du durchbrechen indem Du mit dieser Übung die vordere Halsmuskulatur, die Infrahyale Muskulatur aktivieren.

## Schulterkreisen sitzend

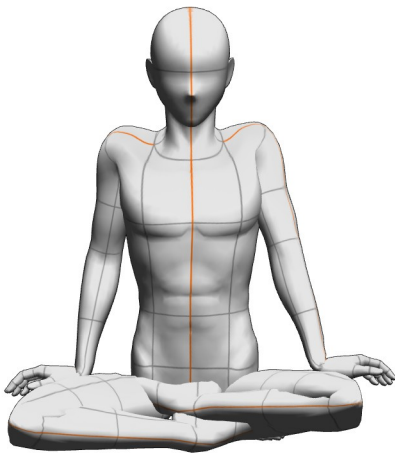
-10 Az-



Bleibe aufrecht sitzen. Kreise einatmend die Schultern hinten nach unten in die Länge. Kreise ausatmend die Schultern vorne wieder zurück Richtung Ohren.

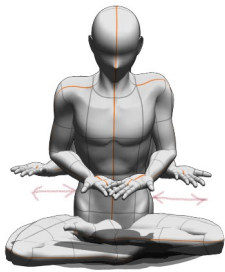
### Effekt:

Diese Übung kräftigt und mobilisiert die gesamte Schulterblattführende Muskulatur. So erhält die Nackenmuskulatur eine stabile Basis und kann harmonisch ihre Aufgabe übernehmen.

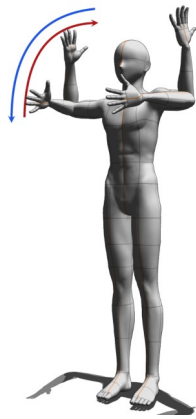


## Kreisen der Rotatoren Manschette

### – jeweils 5 Az-



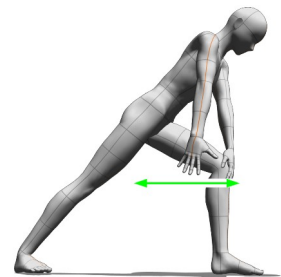
Erst mit Armen am Körper. Achte darauf, dass die Ellenbogen fest am Körper anliegen. (Pizza Bäcker).



Dann Arme 90° zur Seite. (Fluglotse)



Dann Arme 90° mit Fäusten nach Vorne. (Glühbirnen Schrauber)



glangweiter Gorilla

### Effekt:

- Aktivierung und Kräftigung der Rotatorenmanschette
- Förderung der Durchblutung und Heilung in der Rotatorenmanschette
- Bessere Zentrierung des Oberarmkopfes in der Gelenkpfanne

**Beachte:** Bei schwereren Verletzungen der Rotatorenmanschette wird (3) und möglicherweise auch (2) schmerzen. Dann diese Übungen einfach überspringen.

Ausschließlich zur Verwendung als Ergänzung und Erinnerungshilfe für den Yoga-Unterricht von Dagmar oder Peter Ewen

