

Elastische Schultern Nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

Mit einem Ball oder der Hand wird der gesamte Arm sowie Schulter-Nacken-Bereich abgeklopft.



Mit den Bällen oder Händen werden nacheinander beide Seiten abgeklopft. Der Kopf bewegt sich dabei in verschiedene Richtungen.

Das Brustbein wird sanft abgeklopft. Hierbei wird das Immunsystem aktiviert. Zudem wird das Selbstbewusstsein gestärkt, was besonders effektiv ist, wenn dieses vor Prüfungs- und Wettkampfsituationen durchgeführt wird.

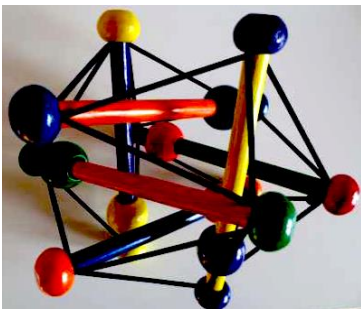


Schulter- oder Oberarm-Schwammen als eine Faszienübung für die Bewegung von Flüssigkeit in den Faszien

Muskeln lieben es „geschwammt“ zu werden, diese besondere Massage dient der Wahrnehmung, Entspannung und dem Wohlbefinden. Sie kann vor dem Training genutzt werden, um die Aufmerksamkeit auf eine Körperregion zu lenken oder anschließend als Regeneration.



Woraus bestehen Faszien und wo befinden sie sich im Körper?



Dies ist kein wissenschaftlicher Bericht, sondern eine kurze Übersicht, die sich auf das Wesentliche beschränkt. Die Matrix des Bindegewebes besteht aus Zellen und Fasern (Kollagen, Elastin) sowie aus Zucker-Eiweißverbindungen. Diese binden Wasser und befeuchten das umliegende Gewebe.

Hierbei werden zwei Arten von Faszien voneinander unterschieden: Die oberflächlichen Faszien liegen direkt unter der Haut und werden oft als dünne Platte wahrgenommen. Tatsächlich sind sie eine räumlich angeordnete Matrix. Sie ist durchzogen von Fettgewebe, Nerven, Blut- und Lymphgefäßen.

Ihre Dichte variiert je nach Körperregion und Funktion. Dadurch zeigt sie sich in unterschiedlichen Stärken von sehr dünn (Handrücken) bis relativ dick (Fußsohle).

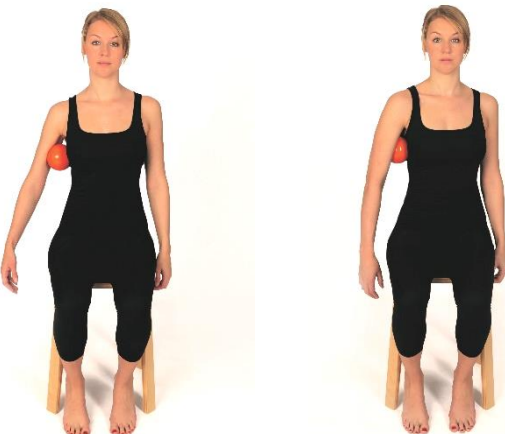
Die tiefe Schicht ist weit komplexer, da sie alle Gewebsarten wie Muskeln, Organe, Gefäße und Knochen miteinander verbindet. In den Muskeln wird der Anteil des Bindegewebes immer feiner, je tiefer wir in die Fasern eindringen. Da wo das Bindegewebe von mehreren Muskeln zusammenkommt, gibt es starke Faszien wie z.B. die Fascia Thoracolumbalis oder Fascia Latae.

Dadurch entsteht innerer Halt, der Räume trennt und zugleich Verbindungen schafft. Bewegen wir diese Faszien irgendwo in unserem Körper, hat es eine Auswirkung auf den gesamten Körper, wie bei dem abgebildeten Tense= Spannung, Segrity= Ganzheit).

Der Ball liegt unter dem rechten Arm.
Das Schulterblatt gleitet sanft auf dem Brustkorb nach oben und unten.



Das Schulterblatt gleitet auf dem Brustkorb nach innen und nach außen und die Schulter kreist vorwärts und rückwärts.



Nach dem Seitenwechsel werden unter beiden Armen Bälle gelegt. Schultern und Schulterblätter bewegen sich wie in den Beschreibungen oben. Zudem können die Bälle mit Oberarmen schnell und langsam zusammengedrückt werden.



Die Schulterblätter gleiten auf dem Brustkorb vor und rück.



Schulterblätter gleiten am Brustkorb nach unten außen und die Arme werden im Wechsel oder gemeinsam nach oben angehoben



Die Schulterblätter gleiten nach hinten an die Wirbelsäule und die Arme werden gemeinsam oder im Wechsel geöffnet.



Variation im Einbeinstand



Das Elastiband wird diagonal über den Körper angelegt. Das Schulterblatt gleitet nach außen, vorne. Das Schulterblatt gleitet nach hinten, zur Wirbelsäule. Danach Schulter kreisen lassen.



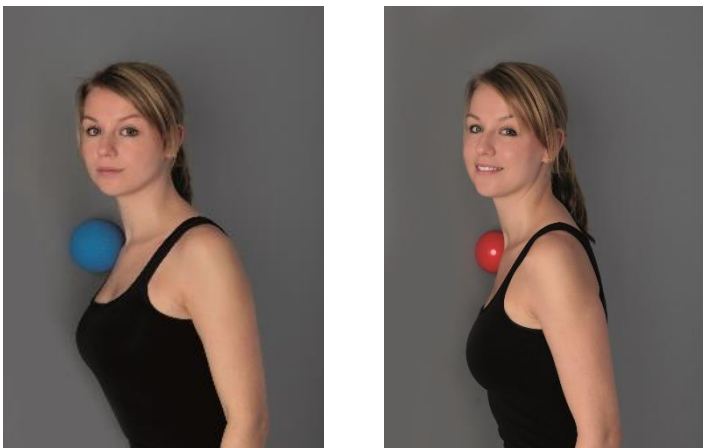
Die Schulterkuppe wird mit kleinen kreisenden Bewegungen massiert.



Die Muskulatur und die faszialen Strukturen rund um das Schulterblatt werden aktiviert.



Der Brustkorb wird von der Schulterkuppe bis zum Brustbein mit sanften Bewegungen bearbeitet.



Weitere Infos finden Sie unter:
www.sportszeugs.de
www.rueckengesundheit-im-harz.de

