

Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop wird der Zusammenhang von fließender, elastischer Bewegung vom Fuß bis zum Kopf anhand der oberflächigen Rückenlinie in Theorie und Praxis vermittelt. Die faszialen Strukturen werden durch bewegte und mentale Methoden verständlich und nachhaltig erarbeitet. Zusätzlich werden Zusammenhänge der Wirbelsäule, der Rückenmuskeln und des Schulter-Nackenbereiches mit der oberflächigen Rückenlinie erklärt. Diese wird in einfachen Aktivierungssequenzen an den verschiedenen Körperregionen (Fuß, Achillessehne, Wadenmuskulatur, rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, Lendenfaszie...) bearbeitet. Mit dem Ansatz des differenzierten Trainings wird der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Diese können schnell in Bewegungsstunden und Alltag integriert werden. Es entsteht dadurch mehr Wohlbefinden, Freude an Bewegung, Achtsamkeit und eine Nachhaltigkeit.

Anatomie der oberflächigen Rückenlinie

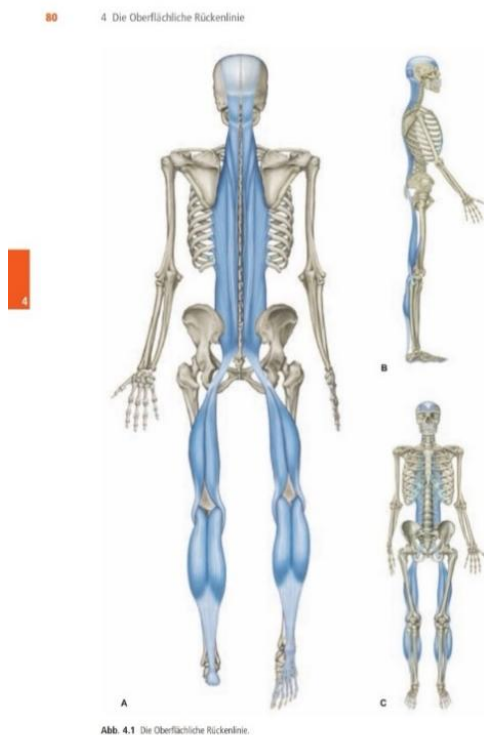


Abb. 4.1 Die Oberflächige Rückenlinie.

Tab. 4.1 Oberflächige Rückenlinie: myofasziale „Gleise“ und knöcherne „Bahnhöfe“ (> Abb. 4.2)

Knöcherne Bahnhöfe	Myofasziale Gleise
Stirnbein, Augenbrauenmuskel	13
	12
	11
Linea nuchalis superior	10
	9
Os sacrum	8
Tuber ischiadicum	7
	6
Femurkondylen	5
	4
Kalkaneus	3
	2
Plantarfläche der Zehenglieder	1

4.2.1 Allgemeine Überlegungen

Die allgemeingültigste Aussage, die über jede der Anatomischen Zuglinien gemacht werden kann, ist, dass Belastungen, Spannung (gute und schlechte), Trauma und Bewegungen vorzugsweise über diese faszialen Transmissionslinien durch den Körper weitergeleitet werden.

Die ORL ist eine Kardinallinie, die überwiegend die Haltung und Bewegung in der Sagittalebene vermittelt, indem sie entweder die Bewegung nach vorne (Flexion) begrenzt oder, in der Fehlfunktion, die Bewegung nach hinten (Extension) überträgt und festhält.

Auch wenn wir von der ORL im Singular sprechen, gibt es selbstverständlich zwei Oberflächige Rückenlinien: eine rechte und eine linke. Ein eventuelles Ungleichgewicht zwischen den beiden sollte beachtet und parallel zu den bilateralen Restriktionsmustern dieser Zuglinie korrigiert werden.

Häufige mit Störungen der ORL assoziierte Kompensationsmuster in der Körperhaltung sind: Einschränkung der Dorsalflexion im Sprunggelenk, Hyperextension der Knie, Verkürzung der Ischiocruralmuskeln (um eine unzureichen-

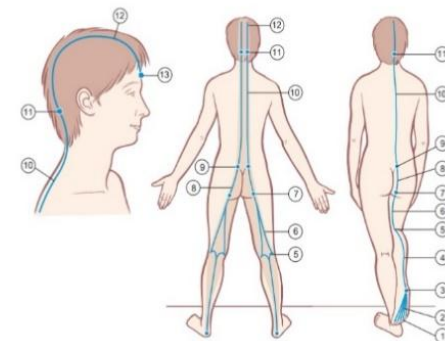


Abb. 4.2 Oberflächige Rückenlinie: myofasziale „Gleise“ und knöcherne „Bahnhöfe“. Die dunkler gezeichneten Flächen markieren den Bereich, in dem es eine wechselseitige Beeinflussung zwischen der ORL und der weiter oberflächlich gelegenen Faszie (Dermis, Fettschicht bzw. die darunterliegende Faszia profunda) gibt. 1-13

1. Plantarfaszie
2. Achillessehne
3. Wadenmuskulatur
4. Ischiocrurale Muskulatur
5. Ligamentum sacrotuberale
6. 2. Schicht der Lendenfaszie (M. erector spinae)
7. Epicraniale Faszie

Aktivierung der faszialen Strukturen mit unterschiedlichen Materialien am Beispiel der oberflächigen Rückenlinie

Anhand der oberflächigen Rückenlinie werden unterschiedliche Körperregionen mit verschiedenen Materialien aktiviert. Es wird darauf geachtet, dass jeder Teilnehmende eigenverantwortlich, achtsam, wahrnehmend sich das Material heraussucht, welches für ihn zur Zeit der Aktivierung guttut.

Es wird von den Füßen an bis zum Kopf hochgearbeitet. Die Reihenfolge kann geändert werden. Es können auch nur einige Körperregionen in den Fokus genommen werden.

1. Aktivierung der Plantarfaszie

- Die Plantarfaszie des Fußes wird mit einem Happy Ball langsam abgerollt
- Gewicht des Fußes und des gesamten Körpers wird auf den Ball gelegt – kleine kreisende Bewegungen werden durchgeführt
- Mit dem Peppy Ball oder Speedy Ball wird der Fuß langsam abgerollt
- Unterschiedliche Stellen des Fußes werden in den Ball gedrückt

2. Aktivierung der Achillessehne mit den Händen

- Tastet die Achillessehne mit den Händen ab
- Knetet die Achillessehne mit Daumen und Zeigefinger beider Hände
- Gibt mit Daumen und Zeigefinger kleine schnelle Druckimpulse auf die Achillessehne
- Schüttelt den Fuß mit den Händen von der Achillessehne aus

3. Aktivierung der Achillessehne mit Bällen

- Legt die Achillessehne auf den Happy Ball oder einen Plüschball und bewegt den Fuß vor und zurück, kreisend und in Achten schwingend
- Schreibt mit der großen Zehe Buchstaben oder Zahlen

4. Aktivierung der faszialen Strukturen der Wadenmuskulatur

- Unter die Wade und den Po wird jeweils ein Ball gelegt und dann hoch herunter gerollt. Die Hände und der andere Fuß sind dabei aufgesetzt
- Der Fuß wird dabei nach außen und innen bewegt
- Die Septe zwischen dem Zwillingswadenmuskel wird mit einem kleineren Ball abgerollt

Weniger ist mehr!

Die Haltung fängt an den Füßen an!

Materialkauf unter: <https://koerperwerk21.de/?ref=CHRISTIANEMANEKE>
Gutscheincode 10% - CHRISTIANEMANEKE

Weitere Informationen zu „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ erhalten Sie unter www.bewegte-Achtsamkeit.de