

DER KOPFFÜSSLER

Präventives Training für die Füße auf faszialer Basis
oder
warum der Fuß so nahe beim Kopf sitzt.

FLORIAN KASTELL

13.03.12

Senefelderstr. 35a
63069 Offenbach am Main
florian.kastell@gmail.com

Inhalt

1. Einleitung	1
2. Faszien und essentielle Anatomie	2 - 4
2.1. Superficial Back Line	2
2.2. Superficial Front Line	2, 3
2.3. Deep Front Line	3, 4
2.4. Lateral Line	4
3. Die Verknüpfung	4, 5
4. Das myofasziale Zusammenspiel in Bewegung	6 - 14
4.1. Förderung des Fundaments	9 - 12
4.2. Öffnen der Bahnen	12 – 14
4.3. Zum Video	14
5. Nachwort	15
6. Literaturverzeichnis	16



1. Einleitung

In meiner Arbeit als Physiotherapeut beschäftige ich mich immer wieder mit den verschiedensten Krankheits- und Beschwerdebildern. Die häufigsten Beschwerden sind Rückenschmerzen, die sehr unterschiedliche Ursachen und Ausprägungen haben können. Oftmals erhalte ich sehr diffuse Angaben wie z.B., dass es am unteren Rücken weh tue sowie auch weiter oben und dass derjenige öfter unter Kopfschmerzen leide. Hinzu kämen in letzter Zeit öfter Krämpfe in den Füßen. In der Therapie gehe ich in dem Fall auf die Suche nach der Ursache des Übels. Meistens finde ich relativ schnell die entscheidende Stelle. Doch manchmal muss ich sehr detailliert nachfragen und komme in dem Zug öfter auf die Füße, danach zu den Schuhen, dann eventuell zu einem Unfall in der Vergangenheit oder auf die allgemeine Haltung im Alltag zu sprechen und wie es bei der Arbeit aussieht. Zum Schluss erfahre ich vielleicht noch in welcher Position derjenige schläft und dass er vor einem Jahr abrupt mit dem Sport aufgehört hat.

So ähnlich gestaltet sich des Öfteren die Anamnese und macht zu Anfang die Suche nicht unbedingt einfach, aber durchaus interessant. Der Körper ist in dem Fall ein äußerst faszinierendes Buch, welches ich lese und zu verstehen versuche. Wenn ich beginne den Körper zu bearbeiten, sei es mit Manueller Therapie, myofaszialen Releasetechniken, Yoga, Massage oder ähnlichem, verändere ich nicht nur die Stelle, an der ich arbeite, sondern beeinflusse die gesamte Geschichte. Denn alle Kapitel und Abschnitte des Körpers sowie die Geschichte, die in ihnen steckt sind allesamt vernetzt. Dieses Netz kann man sich wie ein Spinnennetz vorstellen: Zieht man an einer Ecke, wird das gesamte Netz gezogen.

Ich möchte mit dieser Projektarbeit die Denkweise über gewisse Zusammenhänge im Körper in den Köpfen der Leser erweitern. Denn das Faszinierende an dem Zusammenspiel zwischen Kopf und Fuß ist, wie ich zeigen werde, dass sie tatsächlich so nahe beieinander liegen.

Ich nehme im Laufe dieser Arbeit immer wieder Bezug auf ein Yogakonzept aus New York, welches von Sadie Nardini ins Leben gerufen wurde. Sie ist Begründerin des Core Strength Vinyasa Yogas und hat schon viel mit Thomas Myers gearbeitet. In ihrem Konzept verwendet sie sehr viele Aspekte seines Buchs „*Anatomy Trains*“, die ich im folgenden Kapitel ansprechen werde.



2. Faszien und essentielle Anatomie

Für das Verständnis meiner Projektarbeit ist es von Vorteil einige der Muskelgruppen und knöchernen Strukturen zu kennen. Ich werde im Folgenden nicht detailliert auflisten, welche Struktur sich wo befindet und welche Funktion sie hat, sondern vielmehr eine kleine Landkarte aufzeigen, mit der man sich im Groben zurechtfinden kann.

Vorweg möchte ich allerdings einen sehr wichtigen Punkt ansprechen, der im nachfolgenden Kapitel ebenfalls thematisiert wird: Faszien. Wie in der Einleitung schon erwähnt, kann man sich den Körper als Netz vorstellen. Was die Muskeln anbetrifft, könnte man demnach sagen, dass es im Körper einen Muskel gibt, der viele kleine Unterteilungen und Abschnitte hat.

Diese Unterteilungen nennt Thomas Myers myofasziale Meridiane und Linien. Thomas Myers ist ein Pionier, was die myofaszialen Methoden anbetrifft. Er hat über 30 Jahre in diese Richtung studiert und hält mittlerweile weltweit Seminare und Vorträge. Außerdem schreibt er Artikel und ist durch sein Buch *Anatomy Trains* ebenfalls sehr bekannt geworden.

Im Folgenden werde ich vier der wichtigsten Linien erläutern. Da Myers Amerikaner ist, werde ich die englischen Begriffe verwenden, zumal es ohnehin keine bekannte deutsche Übersetzung gibt.



2.1 Superficial Back Line (SBL)

Diese Bahn beginnt bei der Fußsohle und zieht sich über die Ferse die gesamte Beinrückseite beidseits hoch und von dort über das Gesäß paravertebral am Rücken weiter nach oben über den Hinterkopf bis zur Stirn. Sie dient dazu den Körper rückwärtig von Kopf bis Fuß zu stabilisieren und zu verknüpfen und hindert den Körper daran in die vorgebeugte Position zu sinken, wie sie z.B. noch vor der Entfaltung beim Fötus zu sehen ist. Die Hauptfunktion in Bewegung ist die Extension und Hyperextension.

Die wichtigsten Muskeln und Strukturen im Verlauf:

Plantarfaszie/-aponeurose und kurze Zehenflexoren

Achillessehne und Gastrocnemius

Ischiocrurale Muskulatur

Sacrotuberales Ligament

Sacrolumbale Faszie und Erector spinae

Galea aponeurotica und epicraniale Faszie

2.2 Superficial Front Line (SFL)

Beginnend auf dem Fußrücken zieht diese Bahn an der Schienbeinkante über das Knie und den Oberschenkel bis zur Leiste und macht dort einen Sprung in die Mitte zum Rectus abdominis, der die Kette weiter nach oben über den Brustkorb und seitlich am Hals an den Hinterkopf weiter gibt. Dort schlingt sie sich wie ein Schal um den Hinterkopf. Der Sprung in der Kette bedeutet eine Unterbrechung der myofaszialen Verbindung, allerdings bietet die Mechanik des Beckens im Zusammenspiel von Rectus abdominis und dem an den SIAS ansetzenden Rectus femoris eine deutliche Weiterleitung, da der eine für den anderen nachgeben muss um das Becken zu kippen. Die Hauptfunktion der SFL besteht darin einen Ausgleich zur SBL zu schaffen und außerdem die wichtigsten Hebebewegungen zu initiieren, wie z.B. Fuß, Knie und Kopf heben (wobei das Kopfheben eine Kombination aus SBL und SFL ist; die Mm. sternocleidomastoidei sorgen bei simultaner Kontraktion für eine Reklination besonders in den Kopfgelenken).

Die wichtigsten Muskeln und Strukturen im Verlauf:

Kurze und lange Zehenextensoren, Tibialis anterior, anteriores crurales Compartment

Subpatellare Sehne

Rectus femoris, Quadriceps

Rectus abdominis

Sternalis und sternochondrale Faszie

Sternocleidomastoideus

Kopfhautfaszie am Occiput

2.3 Deep Front Line (DFL)

Auch als myofasziales Sandwich bezeichnet liegt diese Bahn zwischen der SFL und SBL sowie den Lateral Lines. Sie bildet den Kern und ist besonders bei Konzepten wie Yoga und Pilates und natürlich auch im Tanz eine sehr wichtige Komponente, die den Körper von innen heraus stabilisiert.

Sie beginnt innen an der Unterseite des Fußes und setzt sich in der Tiefe der Wade über die Kniekehle weiter an der Innenseite der Oberschenkel fort. Dort steigt sie empor an die Vorderseite der Hüftgelenke und teilweise auch dorsal davon in Richtung Sakrum. Oberhalb vom Sakrum und der Leiste verbinden sich die Teile wieder und sie steigt an der Vorderseite der Wirbelsäule nach oben zum Zwerchfell und zum Herzbeutel. Im weiteren Verlauf verzweigt sie sich nach oben entlang der Speiseröhre und der Rückseite der Rippen hinauf zum Kehlkopf und seitlich am Hals hinauf zum Schädel sowie zum Kiefer. Laut Sadie Nardini spielt die Zunge als eines der oberen Enden ebenfalls eine Rolle, da sie deutlich im Zusammenhang mit der hyoidalen Muskulatur und dem Kiefer steht.

Die wichtigsten Muskeln und Strukturen im Verlauf:

Tibialis posterior und lange Zehenflexoren

Popliteusfaszie und Kapsel des Kniegelenks

Posteriorer intermuskulärer Septum und Adductor magnus und minimus sowie brevis und longus

Beckenbodenfaszien, Levator ani, Faszie des Obturatorius internus

Anteriore sakrale Faszie und anteriores longitudinales Band

Psoas, Iliacus, Pectineus

Zwerchfell

Pericard, Mediastinum, Pleura parietalis

Fascia prevertebralis, Scalenii

Infra- und Suprahyoidale Muskulatur

2.4 Lateral Line (LL)

In Bezug auf ihre posturale Aufgabe dient sie als ausgleichende Linie zwischen den rückwärtigen und vorderseitigen Bahnen. Bei gleichzeitiger Aktivierung stabilisiert sie links und rechts. Sie sorgt außerdem dafür, dass wir uns seitlich neigen und die Beine seitlich abspreizen können. Damit die Deep Front Line adäquat arbeiten kann, muss diese Bahn vor allem im Bereich der Beine und des Beckens gut nachlassen können, damit die auf der Innenseite liegenden Strukturen ihre volle Kraft entfalten können.

Die wichtigsten Muskeln und Strukturen im Verlauf:

Basis der 1. und 5. Metatarsalen und die daran ansetzenden Peroneen

Anteriore Band am Caput fibulae

Iliotibialer Tractus, Tensor fasciae latae, Gluteus maximus

Laterale Anteile des M. obliquus abdominis internus et externus

M. intercostales externus et internus

Splenius capitis, Sternocleidomastoideus

Neben diesen vier Linien gibt es wie gesagt noch andere, die aber hier für meine Zwecke nicht im Vordergrund standen. Die Spiral Line ist eine von diesen und die Arm Lines sind Weiterleitungen der anderen Linien.

Auf Grund des Urheberrechts habe ich hier keine Bilder der entsprechenden Linien eingefügt. Gibt man bei Google die Namen der jeweiligen Linie ein, so findet man diverse Darstellungen, unter anderem auch die originalen von Thomas Myers.



3. Die Verknüpfung

Mit dem obigen Wissen lässt sich die Verbindung zwischen Kopf und Fuß relativ leicht herstellen. Als Beispiel nehme ich hier die Superficial Back Line (SBL). Rein bildlich ist eine Art Band oben an der Stirn befestigt, welches sich über die komplette Körperrückseite bis unter die Fußsohle zieht. Wenn man sich vorbeugt wird dieses Band gespannt. Oft merkt man an verschiedenen Stellen, dass sich etwas „zu kurz“ anfühlt. Das sind in den meisten Fällen Knotenpunkte, an denen die Bahnen unterteilt werden. Im Falle der SBL sind diese Knotenpunkte vor allem der obere Bereich der Wade und die Kniekehle, der Bereich unterhalb des Gesäßes, der untere Rücken sowie der Nacken. Das sind auch genau die Strukturen, die im heutigen Zeitalter auf Grund der Alltagsbelastung zu Verkürzungen neigen. Hierzu muss allerdings noch gesagt sein, dass Muskelgewebe von Natur aus die Tendenz hat sich zu verkürzen. Dies passiert so schnell, dass man es fast jeden Morgen spürt, das Gefühl des „Eingerostet-Seins“ mit dem Bedürfnis sich erst einmal richtig räkeln zu müssen.

Wenn man sich nun diese Verknüpfung vor Augen führt, wird auch deutlich, warum Blockaden oder Verkürzungen in den unteren Extremitäten die oberen Bereiche der Bahnen beeinflussen et vice versa.

Ich möchte hierzu ein Beispiel aus meiner Praxis als Physiotherapeut nennen. Patient X kam zu mir wegen Nackenbeschwerden. Nach Anamnese und Untersuchung stellte ich unter anderem einen schief stehenden Nackenwirbel fest. Ich löste zunächst die Nackenmuskulatur, um die Wirbel umgebenden Strukturen frei zu machen. Danach arbeitete ich mich über den unteren Rücken, das Gesäß und die Beinrückseiten bis zu den Füßen vor. Als der Patient bei der Behandlung der Füße auf dem Rücken lag und ich seinen Fuß bewegte, machte es dann schließlich in der Halswirbelsäule ganz entspannt „klack“ und der Wirbel rutschte wieder zurück an seinen Platz. Bei nachfolgender Kontrolle bestätigte sich dies.

Das sind natürlich Idealfälle, die eher selten vorkommen. Aber sie machen die Therapie umso interessanter und zeigen ganz deutlich, wie „nah“ der Fuß beim Kopf liegt.



4. Das myofasziale Zusammenspiel in Bewegung

Im Tanz, beim Yoga oder auch im Schauspiel gibt es verschiedene Techniken, um auf bestimmte Bereiche des Körpers den Fokus zu lenken: Sei es eine Hand, die einen durch den Raum führt oder ein Becken, das die Bewegung anführt. Der Ausführende richtet seine Aufmerksamkeit auf die entsprechende Stelle und spürt diese dadurch auch wesentlich präsenter.

Wenn man nun die Faszien in den Fokus nimmt, lassen sich teils ungewöhnliche Verbindungen erspüren. Wie kann man ein Bein sozusagen mit dem Kiefer hochheben? Diese Frage wird später noch geklärt. Zunächst möchte ich bei der Basis und dem Hauptthema dieser Arbeit, den Füßen beginnen. Dafür stelle ich ein Beispiel voran, das die Aufgabe der Füße deutlich macht.

Ich möchte hierzu noch drei wichtige Begriffe einführen, die Positionen gut beschreiben können, und die Verbindung von unten nach oben Stück für Stück durchsprechen: **foundation, core, expression**. In dieser Form werden sie auch von Sadie Nardini im Unterricht verwendet.

Foundation ist die jeweilige Basis einer Position im Training, das Fundament. In den meisten Fällen sind es die Füße, die geerdet werden. Dabei sind es zwei Bereiche, die eine besonders große Rolle spielen, die Außenkante der Ferse und der Großzehballen, die sich gegeneinander verschrauben und dem Fuß die nötige Stabilität bringen. Wichtig ist hierbei das Gewölbe, welches durch die Verschraubung entsteht. Wie schon in der Architektur sehr früh erkannt wurde, steht ein Tor wesentlich stabiler, wenn es in der Verbindung oben einen Bogen hat.

Es ist außerdem wichtig in jeglichen Positionen dieses Fundament beizubehalten oder bei Bewegungen immer wieder dorthin zurückzukehren bzw. an einem anderen Ort es wieder aufzubauen. Das können zum Beispiel im Schneidersitz die Sitzbeinhöcker sein. Kippt man das Becken leicht nach vorne, werden die Sitzbeinhöcker geerdet und bieten der Wirbelsäule auf Grund der Beckenstellung eine optimale Aufrichtung. Kippt man es nach hinten, lösen sich die Sitzbeinhöcker vom Boden und die Wirbelsäule sinkt zusammen, rundet sich ein.

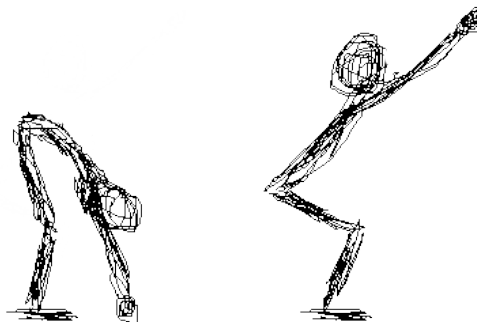
Core ist quasi die Kraftquelle, der Kern und die Kontrolle. Dadurch wird auch eine gewisse Sicherheit gewährt und es dient außerdem zur Weiterleitung der durch **foundation** aufgebauten Kraftlinien, die sich nach oben hin fortsetzen. Im Stand ist beispielsweise die Körpermitte der Kern, welcher sich durch den Beckenboden, die schrägen und quer verlaufenden Muskeln sowie die damit verknüpften Rückenmuskeln zusammensetzt. Eine ausschlaggebende Rolle spielt hier allerdings auch noch der Iliopsoas, welcher dem Becken die notwendige Kippung verleiht, um den Körper zentriert über dem Fundament zu platzieren.

Bei Bewegungen verlagert sich diese Mitte im Raum und wird dynamisch wieder aktiviert und aufgebaut. Der normale Gang lässt den Kern beispielsweise in einer annähernd liegenden Acht wandern.

Expression kommt immer zum Schluss. Sie ist die Vollendung einer Position oder Bewegung. Sie kann nur zur vollen Entfaltung kommen, wenn **foundation** und **core** optimal vorbereitet sind.

Im Yoga gibt es eine sehr gute Beispielposition – den Blitz oder auch Utkatasana genannt. Ich werde hier im Folgenden alle drei Aspekte dieser Position durchsprechen. Doch zunächst möchte ich, dass die Position auf eigene Art erlebt wird. Ich wähle für meine Bewegungsanweisungen das „Du“, da ich in meinen Kursen sowie auch teilweise im Einzeltraining jeden Teilnehmer persönlich ansprechen möchte.

Die Position sieht wie folgt aus: die Füße stehen geschlossen oder leicht geöffnet, die Knie sind etwas gebeugt, der Po geht nach hinten, als wolle man sich setzen, die Arme gehen nach oben, die Arme sind geöffnet und bilden etwa eine den Rumpf nach oben verlängernde Linie. Der Blick geht nach vorne oben. Der Brustkorb ist weit.



Man kommt hierbei meistens aus Uttanasana (einer einfachen Vorbeuge) nach oben. Führen nun diesen Übergang von der ersten zur zweiten Position in deiner Art aus und beobachte dabei welche Muskeln du besonders spürst während des Übergangs sowie in der Endposition.

Als Vergleich gebe ich nun wie oben angesprochen eine genaue, den drei Aspekten entsprechende, Anweisung:

Uttanasana

Foundation: Mit der Außenkante deiner Ferse und dem Großzehenballen stellst du eine stabile Verbindung mit dem Boden her. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände berühren den Boden.

Core: Ziehe dabei die Mitte deines Fußgewölbes hoch, über die Innenseite deiner Unterschenkel und die Innenseite deiner Oberschenkel bis hin zum Becken. Weite dabei deine Sitzbeinhöcker.

Expression: Der Kopf sinkt, die Schultern sind gelöst.

Vorbereitung

Atme nun tief in dein Becken ein, weite es noch mehr und schau dabei nach vorne, öffne den Brustkorb und lass die Schultern in Richtung Gesäß ziehen.

Utkatasana

Foundation: Atme aus, schieb die Füße in den Boden, beuge die Knie etwas mehr.

Core: Lasse den Oberkörper dabei sinken und rolle dich Wirbel für Wirbel nach oben, während du die Vorderseite deiner Wirbelsäule und des Beckens nach innen hochziehst, von den Beinen weg.

Expression: Lasse die Welle weiterlaufen durch deine Wirbelsäule, bis sie auf der Höhe deines Herzens ankommt, dann beginne die Arme nah am Körper mit den Ellenbogen seitlich anzuheben und nach vorne oben hin auszustrecken. Der Rücken entfaltet sich dabei in seiner natürlichen Schwingung.

Spüre den Unterschied in deinem Körper, besonders in den Füßen und im Schulter-Nacken-Bereich. Im optimalen Fall sind nach diesen Anweisungen der Oberkörper freier, die Arme leichter und der Nacken entspannter.

Bei diesem Übergang habe ich nun viele Anweisungen gegeben, die auf die Deep Front Line abzielen. Dadurch wird der Fokus von außen nach innen gelenkt und die wichtigen, tiefliegenden Muskeln werden aktiviert. Außerdem haben die großen äußeren Muskeln nicht die Chance, sich in gewohnter Manier in den Vordergrund zu stellen.

Diese Arbeit der Deep Front Line beginnt schon bei den Füßen ganz deutlich. Es wird das Fußgewölbe angesprochen und dadurch der Tibialis posterior, der die Linie an der Beininnenseite weiter nach oben fortführt und somit die Kraft des Fundaments weiterleitet. Der Fuß hat sowieso eine sehr starke Wirkung auf alles, was über ihm liegt. Schiebt man den Außenknöcheln ein wenig nach außen, wird direkt die Lateral Line leicht auf Zug gebracht und die Deep Front Line aktiviert.



In der heutigen Zeit haben viele Menschen einen sogenannten Knick-Senk-Spreiz-Fuß. Hierbei flacht das Gewölbe auf Grund von falschem Schuhwerk, Veranlagungen, oder ungünstigen Belastungen ab. Dabei geht zum einen die natürliche Verschraubung des Fußes verloren und zum anderen werden die faszialen Linien ungünstig beeinflusst. Die Lateral Line verkürzt sich meistens ein wenig und die Deep Front Line verliert auf Grund der leichten Überdehnung an Spannkraft. Über die Weiterleitung in Richtung Becken wird der Iliopsoas nach vorne unten gezogen, weswegen viele mit Knick-Senk-Spreiz-Fuß auch ein Hohlkreuz bekommen. Das muss die Brustwirbelsäule wiederum ausgleichen und reagiert mit einer Hyperkyphose, wodurch der Kopf automatisch mehr nach vorne verlagert wird. Dies

hat zu Folge, dass von oben her die Superficial Front Line in eine angenäherte Position gerät und somit der Körper in die typische, leicht nach vorne geneigte Position verfällt.

So könnte man die ganzen Verknüpfungen immer weiter spinnen, allerdings dürfte diese Verkettung genügen, um die Auswirkungen zu verdeutlichen.

4.1 Förderung des Fundaments

Damit der Fuß seine Rolle als Fundament gut meistern kann, ist es notwendig, dass dieser die nötige Stabilität und Mobilität aufweist. Hierfür gibt es einige Übungen, die den Fuß in verschiedener Art und Weise kräftigen und mobilisieren.

Zunächst wäre es sinnvoll den Fuß faszial zu lösen, um der Muskulatur die nötige Freiheit zu geben. Dabei löst man besonders die Plantarfaszie. Das kann auf verschiedene Art und Weise geschehen.

Golfball:

Hierfür benötigt man einen Golfball oder ähnlich harten kleinen Ball und legt diesen unter einen Fuß, entweder im Stand oder im Sitzen. Dann beginnt man den Fuß über den Ball zu rollen, kreisend, vor und zurück, seitlich, viel oder wenig Druck und so weiter. Wenn man das Gefühl hat, dass unangenehme Stellen weich geworden sind, kann man die Seite wechseln.

Faust/Ellenbogen:

Alternativ kann man die Plantarfaszie auch mit dem Ellenbogen oder der Faust bearbeiten. Man setzt sich hierfür auf den Boden und legt einen Unterschenkel quer vor sich. Dann stützt man sich entweder mit dem Ellenbogen oder der Faust in der Fußsohle ab und beginnt dort zu kreisen oder von den Ballen zur Ferse durch die Haut zu schieben. Man kann dann im Anschluss daran auch noch zwischen den Mittelfußknochen mit dem Daumen hindurch streichen, das lockert die lumbricale Muskulatur.

Pointe/Flex:

Die dritte Möglichkeit wäre, man sitzt auf seinen Fersen und streckt die Füße (Pointe) oder stellt die Füße auf, sodass sie auf den Ballen stehen (Flex). Dadurch mobilisiert man beide Anteile, die Superficial Front Line und die Superficial Back Line. Man verharrt dann in jeder Position etwa 10 Atemzüge oder länger, je nach Empfinden.

Unterschenkel-Release:

Man massiert im Sitzen auf dem Boden die Schienbeinkante hinauf oder auch hinab, je nachdem was sich gut anfühlt oder was einem am meisten Befreiung beschert. Danach setzt man sich im Seitsitz hin, so dass ein Bein mit dem Fuß nach hinten neben einem liegt. So kann man nun mit sanftem Druck die Wade massieren.

Nun zu den Übungen, die den Fuß kräftigen und mobilisieren:

Bei den folgenden Übungen wird es sehr wahrscheinlich die eine oder andere geben, die nicht so leicht durchzuführen ist. Hier gilt einfach üben, üben, üben. Der Körper lernt mit jedem Mal, selbst wenn nur ein Gedanke der Bewegung da ist. Man stelle sich das wie eine Statue vor, die aus dem rohen Stein gemeißelt wird. Zu Anfang entsteht das Bild der Skulptur im Kopf, dann werden die ersten Konturen aus dem Stein geschlagen und mit jedem weiteren Schlag werden die Details immer klarer. Genauso ist es auch bei diesen Übungen bzw. Positionen: Man muss daran arbeiten, um sie herauszuarbeiten.

Die Fußspirale:

Von der Fersenaußenkante bis nach vorne zum Großzehengrundgelenk ist der Fuß spiraling verschraubt, was ihm die nötige Stabilität gibt. Diese Spirale sorgt auch für die zwei wichtigsten Punkte am Fuß, zwischen denen sich das Gewölbe aufspannt. Es gibt mehrere Theorien bezüglich der Hauptpunkte am Fuß. Viele Mediziner und Körperwirkende zählen den Kleinzeballen auch noch zu den Basispunkten. Andere sprechen mehr von einem Trapez und zählen dafür auch noch die Innenseite der Ferse zu den drei anderen Punkten hinzu.

Die für uns wichtigsten Punkte kann man manuell gegeneinander verschrauben. Hierfür hält man beim rechten Fuß mit der linken Hand die Ferse fest und mit der rechten den Mittelfuß, wobei der Fokus auf dem Großzehengrundgelenk liegt. Dann wringt man den Fuß aus, indem man das Großzehengrundgelenk herunter drückt und die Außenkante des Fußes hochzieht. Die Ferse bleibt dabei fixiert oder dreht sanft in die entgegengesetzte Richtung. Dabei sollte das Gewölbe deutlicher zu sehen sein.

Aktiv lässt sich diese Spirale auch herstellen bzw. verbessern. Man steht oder sitzt und hat die Füße hüftbreit parallel stehen. Dann bringt man das Gewicht gleich verteilt auf das Großzehengrundgelenk und den mittleren und äußeren Bereich der Ferse. Drückt man den Außenknöchel sanft zur Seite, ist diese Spirale teilweise einfacher zu spüren und leichter auszuführen.

Spreizen:

So simpel das Zehenspreizen für manche sein mag, wird es immer wieder welche geben, die erhebliche Probleme damit haben. Die anatomischen Voraussetzungen dafür hat jeder in Form des M. abductor hallucis, M. abductor digiti minimi und der Mm. interossei dorsales I-IV. Es gibt einige, die die Zehen anfangs nur in Verbindung mit einer Extension der Zehen spreizen können. Da empfehle ich die Zehen in der Art zu spreizen und dann immer wieder zu üben die Zehen langsam im gespreizten Zustand abzusenken. Sinn und Zweck des Spreizens ist vor allem der Erhalt der Mobilität der Zehen untereinander, da der Bereich zwischen den Zehen gedehnt und der Fuß insgesamt gekräftigt wird, zumal beim Spreizen meist viele Muskeln synergistisch mit anspannen. Das Spreizen ist außerdem auch wunderbar mit anderen Übungen kombinierbar (Fußspirale, Toe Swapping, Piano).

Toe Swapping:

Hierbei stellt man die Füße auf den Boden, entweder im Stehen oder Sitzen. Dann wird der Fuß optimal spiralig von der Ferse und dem Vorfuß eingestellt. Als nächstes zieht man ohne den Fuß abzuheben nur den Großzeh hoch, die restlichen Zehen sollen dabei liegen bleiben. Danach kehrt man das ganze um und lässt den Großzeh unten und zieht die kleinen hoch. Das bewirkt, dass die intrinsische und extrinsische Muskulatur selektiv geschult und der Fuß mobiler wird und sich auf Grund der besser ausgebildeten Muskeln eigenständiger stabilisieren kann. Die Bewegungen kann man immer wiederholen und mehrmals im Wechsel durchführen.

Piano:

Das ist eine Erweiterung des Toe Swappings, bei der man einen Zeh nach dem anderen ablegt. Man zieht alle Zehen hoch und beginnt dann entweder von dem großen oder dem kleinen Zeh einen Zeh nach dem anderen abzulegen. Umgekehrt kann man auch einen Zeh nach dem anderen von dem Boden abheben.

Doming:

Zwischen dem Klein- und Großzehballen befindet sich das Quergewölbe, welches auch oft abgeschwächt ist. Die Ausgangsposition ist wie bei den oberen Übungen. Dann stellt man sich vor, es läge ein kleiner Stein zwischen dem Klein- und Großzehballen auf dem Boden. Diesem Stein weicht man aus, indem man die Grundgelenke der 2. – 4. Zehe hoch zieht und dadurch Raum schafft – wie einen Dom, ein Kuppel. Dabei bleiben die Zehen lang und der Kontakt des 1. und 5. Zehengrundgelenks sollte zum Boden bestehen bleiben.

Zehenspagat:

Im Stehen stellt man einen Fuß sanft auf die Großzehenspitze und beugt dann die vier kleinen Zehen nach hinten an und senkt dann den Fuß, so dass der Große nach vorne und die Kleinen nach hinten zeigen. Das ganze lässt sich auch umkehren, so dass der Große nach hinten und die Kleinen nach vorne zeigen. Dabei wird der Übergang zwischen 1. und 2. Zehe mobilisiert.



Wenn man nun diese Übungen oder wenigstens einen Teil dieser Übungen öfter praktiziert, ist es möglich etwaige Fußfehlstellungen auszuräumen oder zu mindern. Zu den häufigsten Fehlstellungen zählen der Knick-Senk-Spreiz-Fuß sowie der Hallux valgus. Ersteren habe ich bereits weiter oben besprochen. Beim Hallux valgus zeigt der Großzeh etwas schräg zum 2. Zeh. Das kann dazu führen, dass der 2. Zeh gedrückt wird oder gar über oder unter den 1. Zeh gerät. Es entsteht hierbei außerdem eine deutliche Druckstelle an der Außenseite des Großzehballens, da sich der Abstand zwischen dem Grundgelenk des 1. und dem des 2. Zehs vergrößert. Eine Folge dieses Abdriftens ist zudem, dass der

Sehnenverlauf des M. extensor hallucis longus et brevis verändert wird. Dies führt dazu, dass bei Extension der Großzehe der Zeh jedes Mal in eine falsche Richtung gezogen wird.

Es gibt einige Fälle, bei denen ein Hallux valgus nahezu behoben wurde, ganz allein durch Übungen. Ich selbst hatte eine leichte Tendenz, sowohl zum Knick-Senk-Spreiz-Fuß als auch zum Hallux valgus und bin mittlerweile durch tägliches Training beschwerdefrei.

Ein weiterer großer Pluspunkt dieser Übungen und den dadurch eintretenden stabileren und aber auch beweglicheren Füßen ist die Verkettung der Ausrichtung nach oben hin. Beispielsweise bei dem typisch nach innen gesunkenen Fuß kommt es bei der aktiven Aufrichtung des Gewölbes oft auch zu einer Aufrichtung des Beckens, was die Haltung des Oberkörpers verbessert.



4.2 Öffnen der Bahnen

Vorab sei zu sagen, dass es viele Möglichkeiten gibt die Faszien zu lösen. Ich werde hier nur kurz eine Möglichkeit anreißen. Einen Teil der Bahnen hat man schon geöffnet, wenn man die obigen Übungen trainiert hat. Der Wechsel zwischen Pointe und Flex im Fersensitz löst die Faszien im Fuß auf dynamische Weise. Generell kann man sich merken, dass räkelnde Bewegungen besonders faszienlösend sind. Das lässt sich mit der im Vorfeld beschriebenen Yogaposition Uttanasana erreichen. Um die nächst höheren Bereiche zu lösen, bietet es sich also an in dieser Position weiter zu machen. Damit kann man besonders die Kniekehlen und den Übergang von Oberschenkel zu Gesäß sowie auch die komplette Beinrückseite bearbeiten. Der lösende Effekt wirkt sich je nach Ausführung sogar auf den Rücken und den Nacken-Schulter-Arm-Bereich aus.

Man beginnt also mit einem hüftbreiten Stand (zwei Fäuste zwischen den parallelen Füßen) und lässt sich langsam Wirbel für Wirbel nach unten, wobei die Knie leicht gebeugt werden, sobald der Kopf die Höhe des Bauchnabels passiert. Die Arme sinken locker nach unten. Unten angekommen greift man seine Ellenbogen und lässt den Oberkörper auf die Oberschenkel sinken, der Nacken ist entspannt. Dann beginnt man mit jeder Einatmung den Rücken lang zu ziehen, d. h. man vergrößert mit der Atmung den Abstand zwischen Becken und Schultergürtel. Beim Ausatmen lässt man sich mit der gewonnenen Länge weit über die Beine sinken. Das wiederholt man immer wieder. Wichtig ist, dass die Beine leicht gebeugt bleiben und man beim Einatmen das Becken nach vorne kippt. Dadurch verstärkt sich die Dehnung auf der Beinrückseite und der faszienlösende Effekt wird durch die mit der Atmung pulsierenden Bewegungen eingeleitet. Um den Effekt noch zu vergrößern kann man nach einiger Zeit beginnen abwechselnd ein Bein etwas mehr zu strecken.

Was wir mit dieser Übung erreichen, ist das Befreien der Superficial Back Line, insbesondere im Bereich der Beinrückseite und den damit verbundenen Knotenpunkten. Außerdem setzt sich dieser Release auch schon weiter nach oben fort, zum Gesäß, den ISGs und dann weiter den Rücken hinauf. Je

nach dem, wie lange das durchgeführt wird, merkt man deutlich wie Stück für Stück die Strukturen loslassen.

Als Gegenbewegung lässt man nun die Hände zum Boden sinken und setzt auch die Knie ab, kommt in den Kniestand und stellt die Füße auf. Nun nimmt man seitlich hinten eine Hand auf die gleichseitige Ferse des aufgestellten Fußes und zieht mit dem anderen Arm diagonal nach oben in Richtung Decke und über den Kopf hinaus. Den Kopf lässt man sinken oder dreht ihn zu dem nach oben gestreckten Arm. Hier verweilt man mehrere Atemzüge und atmet in die vorne und seitlich aufgedehnte Seite. Nach mehreren Atemzügen wechselt man die Seite. Alternativ kann man auch beide Fersen gleichzeitig fassen, allerdings sollte man das Becken dabei vorne behalten können. Diese Position nennt sich Ushtrasana, Kamel.



Dadurch wird die Superficial Front Line aufgedehnt. Danach kehrt man auf seine Füße zurück und lässt den Oberkörper wieder sinken. Hier nimmt man die Hände gefaltet hinter den Kopf und rollt sich mit der nächsten Ausatmung nach oben in den Stand. Dort legt man den Kopf in die Hände nach hinten und zieht dabei den Nacken leicht in die Länge.

Um alle Bahnen von oben bis unten zu öffnen müsste ich an dieser Stelle mehrere Trainingsstunden beschreiben, was allerdings nicht Inhalt dieser Arbeit ist. Die obige Sequenz bezieht sich hauptsächlich auf die untere Extremität und sollte auf Grund ihrer Wirkung auf die Superficial Back und Front Line genügen. Denn auch schon hiermit lässt sich die Verknüpfung von oben bis unten bis zu einem gewissen Maß befreien.

Ich habe weiter oben die Frage in den Raum gestellt, wie man ein Knie mit dem Kiefer hochziehen kann. Um diese Frage zu beantworten möchte ich noch einmal die verschiedenen Bahnen in Erinnerung rufen. Eine sehr wichtige Bahn dafür ist die Deep Front Line. Da diese mit dem Knie- und Hüftgelenk sowie auch dem Kiefer in Verbindung steht. Man könnte sogar soweit gehen und sagen, ich möchte mein Fußgewölbe mit dem Kiefer hochziehen, allerdings wäre das Resultat vermutlich nicht so zu spüren wie es beim Knie der Fall ist.

Man stellt sich also hüftbreit hin und lenkt mit geschlossenen Augen die Aufmerksamkeit zunächst auf die Verbindung mit dem Boden und visualisiert dann die beiden Beininnenseiten mit ihren Bahnen sowie den Hüftbeuger, Zwerchfell, Luftröhre, Kiefer bis hinauf zur Schläfe. Daraufhin nimmt man die Hände hinter den Rücken und beugt sich mit geradem Rücken vor in Flatback. Die Augen können hier wieder geöffnet sein. Dann verlagert man das Gewicht auf den linken Fuß und zieht langsam das rechte Knie nach vorne hoch, wobei man den Fuß vorne ebenfalls hochzieht. Das Knie zieht in Richtung Brustkorb und wird vom rechten Fußgewölbe, der Beininnenseite, dem Hüftbeuger, der rechten Vorderseite der Wirbelsäule, dem rechten Lungenflügel, der rechten Gesichtshälfte mit dem Kiefer und der Schläfe nach oben angehoben. Dann setzt man den Fuß wieder ab und spürt dabei den Unterschied zwischen gehoben und abgesetzt, bevor die andere Seite angehoben wird.

Man spürt meistens an dieser Stelle irgendwo weiter oben, vielleicht nur bis unterhalb der Schulter aber in optimalen Fällen bis zur Schläfe hinauf einen leichten Druck oder ein Ziehen. Das ist der Hinweis darauf, dass der Körper von überall her die Kraft sammelt und das Netz ganzheitlich ausnutzt.



4.3 Zum Video

In meinem Video zeige ich eine Sequenz um genau diese obige Verbindung noch deutlicher zu machen. Wenn man beim Training zunächst den Schwerpunkt auf eine Körperhälfte legt, fühlt sich diese sehr oft danach weiter und wärmer an.

Außerdem sind in dem Video alle der obigen Fußübungen zu sehen sowie die faszienlösende Sequenz in erweiterter Form.

Zu finden ist das Video auf folgender Seite:

www.pose-itive.de/links.html

Hier gibt es eine Auflistung von ein paar Links, da ich das Video nicht in einem Stück hochgeladen habe.



5. Nachwort

Ich hoffe, ich konnte mit meinen Ausführungen das Interesse an den Faszien wecken und die Faszination, die ich für die Arbeit an den Faszien entwickelt habe, transportieren. Es ist nicht leicht im kleinen Format ein so großes Thema abzuhandeln. Daher habe ich mich nur auf einige Aspekte beschränkt und den anatomischen Wissensschatz mehr tangiert und auf Basiswissen reduziert.

Abschließend stellt sich die Frage, wie sieht der Bezug des Fußtrainings zum Tanzalltag aus? Nun, mit dem obigen Training lässt sich auf lange Sicht der Fuß stärken und befreien, was das Verletzungsrisiko deutlich vermindert. Körperbereiche, denen außerdem mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, werden wesentlich besser vom Gehirn angesteuert und rücken auch feinmotorischer in den Vordergrund. Das wird besonders dadurch erreicht, dass die Übungen teils kleine Bewegungen und Veränderungen der Gelenkstellung erfordern.

Wer sich zudem mit Faszien beschäftigt, wird im Laufe der Zeit seinen Körper auf eine andere Art und Weise betrachten und spüren, weil der Körper mehr als eine Einheit erfahren wird.

Daher wünsche ich eine spannende Zeit beim Erforschen des faszialen Netzwerks.

Vielen Dank!



6. Literaturverzeichnis

Anatomy Trains, Thomas W. Myers, 2009 Churchill Livingstone Elsevier

Prometheus – Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem, M. Schünke, E. Schulte, U. Schumacher, 2005 Georg Thieme Verlag

Lisa Howell's Perfect Pointe – Advanced Foot Control, Lisa Howell, 2008

Core Strength Vinyasa Yoga – Teacher Training Manual, Sadie Nardini, 2011

