

Faszienyoga für die Handgelenke

Manchmal haben Menschen Handgelenksprobleme beim Stützen in verschiedenen Yogahaltungen, z. B. im Brett. Gehörst Du auch zu diesen Menschen und bist Du bereit, dagegen Abhilfe zu schaffen, dann kann Dir dieses für eine Zeitlang täglich ausgeführte Yogaprogramm dabei helfen, dass Deine Handgelenke mit der Zeit kräftiger werden. Dafür brauchst Du nicht mehr als 10 Minuten Zeit. Was Du noch brauchst, sind ein Stuhl oder Hocker und 2 Hanteln.

Position: Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder Hocker; die Hände erst mal locker auf die Oberschenkel legen und für eine paar Atemzüge lang die Achtsamkeit auf diesen Bereich lenken.

Übungen:

- Hände ca. 30 Sec. Lang ausschütteln – in verschiedenen Handpositionen
- Hände wieder auf die Oberschenkel legen und nachspüren
- Die Hanteln in die Hände nehmen, Handflächen zeigen nach oben; den Oberkörper mit langem Rücken nach vorne senken und die Beine breiter stellen; Unterarme auf die Oberschenkel legen; Übung ist die Hanteln nach unten rollen zu lassen, dass nur noch die Fingerkuppen sie halten; dann wieder in Richtung Unterarm aufrollen 10 Wh.
- Die Hanteln längs halten und jetzt in einem Halbkreis nach unten und nach oben senken und heben 10 Wh
- Handrücken nach oben zeigen lassen und die Hände heben und senken 10 Wh
- Die Handgelenke nach 10 x nach außen und 10 x nach innen groß kreisen
- Oberkörper aufrichten; Ellenbogen an die Taille anlegen; die Unterarme etwas nach außen öffnen; Übung: die Hände in schnellem Tempo nach außen und innen drehen ca. 30 Sec.
- Hanteln weglegen, Hände wieder auf Oberschenkel legen und nachspüren
- Finger auffächern und Handflächen vor dem Brustkorb zueinander schauen lassen; Fingerkuppen aufeinanderlegen; nun spritzig die Hände öffnen und schließen, aber Fingerkuppen aufeinander lassen; dann jedes Mal die Daumen nach innen beugen und wieder strecken; das gleiche mit allen anderen Fingern.
- Einen Arm vor OK etwas unterhalb Schulterhöhe nach vorne ausstrecken, Handfläche nach vorne; Fingerspitzen zeigen nach unten; mit der anderen Hand die Finger zum Unterarm ziehen; den Arm mal anheben und wieder senken; das gleiche mit Fingerspitzen nach außen, nach oben und nach innen; jedes Mal den Arm auch mal anheben und wieder senken (unterschiedliche Dehnreize); Armwechsel

- Nun noch einmal Arm nach vorne; jetzt den Handrücken nach vorne, Fingerspitzen nach unten und auch wieder mit der anderen Hand die Finger zum Unterarm ziehen; Arm wieder heben und senken; das gleiche wieder mit den anderen Handrichtungen: nach innen, nach oben und nach außen; jedes Mal den Arm wieder anheben und senken (unterschiedliche Dehnreize); Armwechsel
- Die Hände jetzt falten und die Handgelenke kreisen; Richtungswechsel; die Faltung der Hände verändern und nochmal kreisen
- Die Arme nach oben heben; die Finger spreizen und strecken; im schnellen Wechsel die Hände fausten und wieder ganz öffnen und spreizen (starte mit 30 Sec. und steigere nach und nach bis 1 Min. wenn es brennt, ist ein Zeichen von faszialen Verklebungen) wenn es brennt, Hände öffnen und halten; Hände wieder auf Oberschenkel ablegen und nachspüren
- Dann nochmal Ellenbogen an die Taille legen; die Unterarme senkrecht aufstellen; die Finger wieder fächern und die Handinnenseiten runden; dann in schnellem Wechsel die Handgelenke drehen (Glühbirne einschrauben)
- Hände ablegen nachspüren
- Zum Schluss nimm Dir einen Unterarm, lege den Daumen der anderen Hand auf die Unterarminnenseite etwas oberhalb vom Handgelenk; nimm den Zeigefinger wie in einem Klammergriff auf die Außenseite des Unterarms; übe etwas Druck auf die Stellen aus und bewege drehe Deinen Unterarm nach innen, wie wenn Du denn Unterarmknochen nach innen verschieben willst. So wandere langsam Stück für Stück hinauf zum Ellenbogen. Es gibt Stellen, die können anfangs schmerzhaft sein; das ist auch ein Zeichen von faszialen Verklebungen. Damit werden die Gewebsschichten verschoben und so können sich fasziale Verklebungen mit der Zeit lösen. Nach einer kurzen Pause das gleiche mit dem anderen Arm.
- Noch einmal die Hände ablegen und nachspüren.

Bitte bei allen Übungen nicht die Luft anhalten, sondern ganz entspannt weiteratmen; sowie den Schulter-/Nackebereich locker und entspannt halten; die Ohren haben viel Abstand zu den Schultern.

Viel Spaß beim Üben und viel Erfolg!

Aus einer meiner vielen Fortbildungen bei LuNa Schmidt