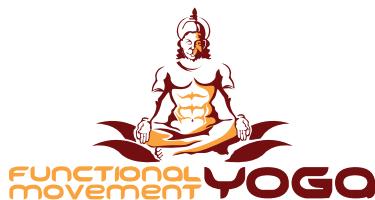




von
Elmar Spielauer

Copyright © 2018
All rights reserved.

Erste Auflage
Konzept & Text: Elmar Spielauer
Gestaltung & Satz: Kimmo Grabherr
Bilder: Spielauer & Shutterstock
Druck: Buchschmiede von Dataform
Media GmbH, Wien
ISBN: 978-3-99070-444-8
ISBN: 978-3-99070-445-5
ISBN: 978-3-99070-446-2



von
Elmar Spielauer

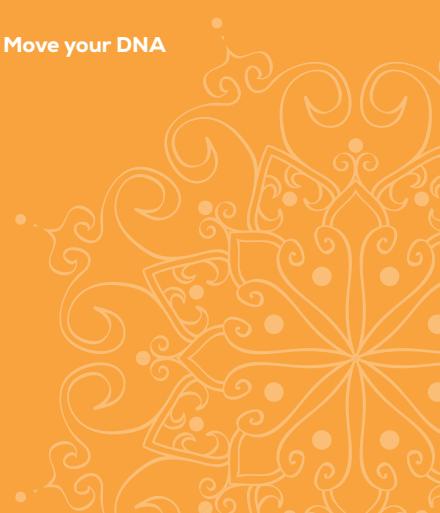
- 6 ■ EINLEITUNG
- 9 ■ WARUM FUNCTIONAL MOVEMENT YOGA?
- 13 ■ WAS IST FUNCTIONAL MOVEMENT - FUNCTIONAL TRAINING?
- 19 ■ WAS HABEN YOGA UND FUNCTIONAL MOVEMENT GEMEINSAM?
- 23 ■ DIE SÄULEN VON FMY - FUNCTIONAL MOVEMENT YOGA
- 31 ■ PRIMARY MOVEMENT PATTERNS / FUNCTIONAL MOVEMENT YOGA
- 35 ■ DIE SÄULE DER KRAFT - DAS CORE
- 39 ■ MECHANISMEN DES ZNS UND STRETCHING
- 47 ■ MYOFASZIALE KETTENREAKTION
- 59 ■ PRAXIS & TOOLS OF TRADE
- 63 ■ FUNCTIONAL MOVEMENT UND ANIMAL LOCOMOTION
- 90 ■ FMY ASANA SERIEN
- 105 ■ EPILOG





YOUR BODY
IS NEVER
„OUT OF SHAPE“
IT IS ALWAYS
IN A SHAPE
CREATED BY
HOW YOU HAVE
MOVED UP TO
THIS VERY MOMENT.

Katy Bowman / Move your DNA





FUNCTIONAL MOVEMENT YOGA

In unserer heutigen postindustrialisierten Gesellschaft verbringt ein Großteil der Menschen der westlichen Welt die überwiegende Zeitspanne ihres Lebensalltags sitzend.

Jegliche Form von Bewegung und das mehr oder weniger spielerische Training davon ist somit zu begrüßen. Vor allem, weil die meisten Menschen aufgrund ihrer „Sitzkonditionierung“ die Fähigkeit zu natürlichen, fließenden und effizienten Bewegungsabläufen verloren haben. Jede Bewegungsform hat ihren bestimmten Wert in den unterschiedlichsten Lebensabschnitten des Menschen.

Doch jeder Bewegungsform liegen immer dieselben „Primary Movement Patterns-PMPs“ (Grundlegende Bewegungsmuster) und ihre Kombinationen in den jeweiligen Bewegungsebenen zu Grunde.

So wie jeder Meister seiner Sportart auch immer wieder Grundlagentechniken trainiert, ist es als Basis der Leistungspyramide jeder Sport- und Bewegungsart hilfreich, nein eigentlich erforderlich, sich mit den Grundlagen der menschlichen Bewegungen zu beschäftigen.

Yoga ist neben den klassischen Kampfkünsten einer der ältesten bekannten Wege, um Menschen zu einem Höheren ihres Selbst zu führen. Frei nach dem Motto:

“WERDE DER, DER DU SEIN KÖNNTEST.”

(Axel Giese)

Yoga boomt und alleine der Pfad des Hatha Yoga hat bereits unzählige Unterarten und Ableger mit unterschiedlichsten mentalen, emotionellen, spirituellen und körperlichen Zugängen und Intentionen hervorgebracht.

So stellt sich die berechtigte Frage:

Noch ein Hatha Yoga Stil?

Noch ein Yogabuch?

Ist denn nicht schon längst alles gesagt?

Nein, ist es nicht.

So unterschiedlich die Menschen, die Yoga praktizieren, so unterschiedlich werden die Pfade sein, die sie beschreiten.

Es lebe die Diversität ...

Einheit in der Vielfalt!

Elmar ist kein Yogalehrer und er gibt keine Yogastunden. Er IST Yoga und er lebt Yoga. Somit hat sein Unterricht eine Qualität, die durch Weitergabe erlernten Kopfwissens niemals erreicht werden kann.

Christa S.

Functional Movement Yoga versteht sich auch nicht als neuer Hatha Yoga Stil wie Sivananda, Bikram, Anusara, Ashtanga, sondern als auf Bewegungen generell anwendbare Matrix, die eine Gültigkeit auf der Metaebene hat und jede Körperpraxis auf ein neues Niveau heben kann, wenn man diese Prinzipien berücksichtigt.

Ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sehe FMY als „System in Development“, das sich durch die Erkenntnisse der eigenen Movementpraxis, fächerübergreifender Fortbildungen und des intensiven Auseinandersetzens mit Schülerinnen und zunehmend mehr und mehr Schülern ständig verfeinert und entwickelt.

Solange ein System in Bewegung bleibt, ist es lebendig.

Deutsch ist Deutsch, allerdings ist das Deutsch, das ich spreche, nicht mehr das meiner Großmutter, genauso wenig wie mein Verständnis dieser Sprache ident sein wird mit dem meiner Enkel.
Im Gegensatz zu Latein ist Deutsch nicht tot, sondern lebendig und damit wandelbar.



**FITNESS IS LIFE.
IT ISN'T A LIFESTYLE,
IT IS ALL THAT THERE IS.
YOUR BODY IS DESIGNED TO MOVE
AND IF IT DOESN'T MOVE
IT BREAKS.
NOW IS YOUR CHANCE
TO TAKE CONTROL
OF THE ONLY THING IN THIS WORLD
THAT IS TRULY YOURS:
YOUR BODY.
YOU ARE A PRIORITY.
SHOW YOUR BODY
THAT YOU CARE.**

SWOLENORMOUS



WARUM FUNCTIONAL MOVEMENT YOGA?

Unser Leben besteht aus Bewegung.

Das kann man ignorieren, aber der Wahrheit ist es egal, ob sie geleugnet wird, auch wenn in Teilen unserer Gesellschaft scheinbar das Motto vorherrscht: „Wer am wenigsten Bewegung macht und am meisten chilled, hat das coolste Leben“.

Solange wir in dieser, unserer physischen Existenz sind, haben wir auch gewisse Abhängigkeiten. So können wir z.B. nicht - nicht atmen.

Wir müssen atmen, trinken, schlafen, essen - ziemlich genau in dieser Überlebensprioritätshierarchie. Doch das all diesen Dingen zugrundeliegende ist - Die Bewegung!!!! Es ist unmöglich, sich NICHT zu bewegen, und wer von euch schon mal versucht hat, 20 - 60 Min bewegungslos zu sitzen, weiß, wovon ich spreche :).

Das ist die eine Komponente: Und wenn nun Bewegung schon sein muss, noch dazu 24 Stunden am Tag mit Atmung und Schlaf, wäre es aus dem grobstofflichen und auch feinstofflichen Management des Energiehaushalts nicht wünschenswert, dieselbe zu optimieren?

Abgesehen davon sind alle Atome in uns, alle Zellstrukturen, das Blut, das Herz, die Lymphe, das Gehirn usw. ... alles in stetiger Bewegung. Der andere Aspekt führt zu einem der Sätze, die in der Yogawelt unendlich oft bemüht werden:

Patanjalis: Sthira Sukham Asanam

sthira

(nom. sg. m.)

kraftvoll, fest, unbewegt, stabil

sukham

(acc. entspannt von sukha)

bequem, angenehm, glücklich, leicht

āsanam

(acc. sg. n. / nom. sg. n. von

ā Sitzstellung, Körper- Praxis
Asana, Haltung

Die Übersetzungen variieren, doch könnte man als den kleinsten gemeinsamen Nenner „fest / stabil“ sowie von „Leichtigkeit erfüllt“ bezeichnen.



Elmar erklärt keine Asanas. Er beschreibt sie in Worten, Bildern und Beispielen, um sie bestmöglich für jeden zugänglich, spürbar und umsetzbar zu machen. Er ist der Georg Danzer des Sanskrits.

Autor unbekannt

Jeder von uns hat Asymmetrien, Defizite in der Arbeit von Muskelketten und unterschiedlich starke motosensorische Amnesien.

*Wie soll ich
je Sthira und
Sukham erreichen? ...*

*Wie soll ich
ganzheitlich werden? ...*

*Wie in meine
Mitte kommen? ...*

... wenn ich die Bereiche meines Selbst mit besonderen Bedürfnissen nicht aufspüre, erkenne und bearbeite?

Dann gibt es natürlich auch den Aspekt der Gesundheit.

Egal welchen Ansatz wir bei unserer persönlichen Yogapraxis verfolgen, viele Menschen kommen aus einem gesundheitsfördernden Grund zum Yoga.

Es erscheint wünschenswert einen Bogen zu spannen zwischen östlicher Mystik und Aussagen zum Thema Yoga, die auf individuellen Erfahrungen und Überlieferungen beruhen und wissenschaftlich fundierten westlichen Erkenntnissen zu den Themen:

- Biomechanik
- Trainingslehre
- Primary Movement Patterns (primäre Bewegungsmuster)
- Myofaszialen Ketten
- Mechanismen des Autonomen ZNS
- uvm.

Verletzungen beim Yoga waren in den letzten Jahren immer wieder in den Medien. Viele davon könnten durch Selbsterkenntnis und Training der eigenen Bewegungsmuster vermieden werden, sowohl von Praktizierenden als auch von Lehrenden.

Functional Movement ist ein Werkzeug, das uns mit einfachen Bewegungsmustern Selbsterkenntnis schenkt.

Hier entsteht Potential, um unsere Praxis ausgeglichener zu machen, das Verletzungsrisiko zu minimieren (Ahimsa) und von Sthira und Sukham erfüllt zu werden.





WAS IST FUNCTIONAL MOVEMENT / -TRAINING?

DER VERSUCH EINER DEFINITION

Functional Training und Movement ist in den vergangenen Jahren sehr populär geworden, obwohl es eigentlich nichts Neues ist. Denn wie haben unsere Vorfahren „trainiert“, ein Jäger und Sammler, ein römischer Legionär, ein Bauer? Durch funktionelle Bewegungsmuster mit variierender Last.

Die moderne Forschung in der Anthropologie hat durch Experimente erkannt, dass heutige Spitzensportler an Kraft, Ausdauer und mentalen Belastungsgrenzen mit unseren Vorfahren der Antike und des Mittelalters es nicht mehr aufnehmen könnten.

Was kennzeichnet Functional Movement

Im Functional Movement werden Bewegungsmuster nach dem Motto: Form folgt Funktion trainiert. Im Functional Movement steht die Bewegungsqualität nach dem Motto:

Qualität vor Quantität an erster Stelle.

Im Functional Movement werden Schwächen des Trainierenden nach dem Motto: Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied, ausfindig gemacht und diese ins Zentrum der Trainingsplanung gestellt. Nun aber etwas konkreter zu diesen drei Bereichen:

1. Bewegungsmuster stehen im Zentrum bzw. Form folgt Funktion

„Der Fokus auf Bewegung, nicht Muskeln wird sich wie ein roter Faden durch dieses Buch ziehen“ (Cook, 2011, S.14).

Mit diesem Satz ist meines Erachtens bereits sehr stark angedeutet, welcher rote Faden sich nicht nur durch sein Buch, sondern durch den gesamten Bereich des Functional Movement ziehen wird, nämlich artgerechte Bewegungsmuster. In den folgenden zwei Zitaten wird Gray Cook dann noch etwas konkreter:

„Ziel des Trainings ist nicht, das Aussehen des Körpers zu verändern, sondern seine Bewegungen zu verbessern. Deshalb sollte das Training sich auch mehr auf Bewegungsmuster konzentrieren als auf einzelne Muskeln. Denn die Muskeln entwickeln sich automatisch, sobald an verschiedenen Bewegungsmustern gearbeitet wird, wodurch die meisten Athleten quasi von ‚alleine‘ so aussehen, als ob sie Bodybuilding betreiben würden. Der Fokus liegt bei ihnen jedoch auf der Bewegung an sich; die tolle äußere Form ist nur ein Nebenprodukt.“ (Cook, 2011, S.32)



„Ein Athlet definiert sich nicht über sein Aussehen, sondern über seine Art, sich zu bewegen. Modernes Krafttraining mit Gewichten hat zum Beispiel häufig mehr mit Bodybuilding zu tun als mit sportlicher Leistung und verbesserten Bewegungsabläufen. Ein Sportler muss vernünftige Bewegungsmuster entwickeln, lange bevor er sich Sorgen um Leistungsverbesserungen machen sollte.“

(Cook, 2011, S.24)

In diesen Zitaten kommt meines Erachtens ziemlich deutlich zum Vorschein, worum es beim Functional Movement -Training geht, und dass Functional Training in einer gewissen Opposition zum Fitnesscenterbesuch steht. Liegt beim Fitnesscenterbesuch der Fokus oft auf einzelnen Muskelgruppen, ist der Fokus im Functional Training auf Bewegungsmuster gerichtet.

Gray Cook meint unter anderem folgendes zu dieser Thematik:

“The gym equipment industry offered us another solution. If a person couldn't squat but still wanted to work leg muscle development, they were there to help with a leg press, a leg extension and a leg curl

machine. With these machines, we can work the leg musculature without ever performing the functional patterns these muscles support. This is a big problem because the prime movers still get exercised while the stabilizers lag behind. The stabilizers do not have to work in a natural manner in a partial pattern, during isolation exercises and on most weight machines. Own the movement before you do the exercise.“

(Cook, 2010, S.200)

“Nevertheless, here we are. Modern fitness equipment allows training while sitting and even slouching comfortably. This equipment accommodates pushing and pulling with the arms, and flexing and pressing with the legs. The equipment also furnishes torso flexion, extension and rotation without forcing users to balance on their feet or naturally engage the stabilizing musculature. People move muscles without the burden of controlling bodyweight, maintaining balance or managing alignment, but that is not life.“

(Cook, 2010, S.74)

Ich denke aber, dass Functional Movement die Bewegungs/Trainingsmethode der Wahl im Bereich Leistungs- und Gesundheitssport sein sollte.

Elmar achtet nicht auf die Bewegungsabläufe. Er achtet ganz nebenbei auf jede einzelne Bewegung eines jeden Teilnehmers, von der kleinen Zeh bis hinauf zum kleinen Finger.

Martin P.

Es fällt mir schwer, wenn ich u.a. älteren Menschen dabei zusehen muss, wie sie in eine der Maschinen "eingespannt" werden, welche Gray Cook in seinem Zitat erwähnt (leg press, leg extension, leg curl) und ich gleichzeitig der Überzeugung bin, dass z.B. Squat-Übungen, Ausfallschritte, Turkish Get Up's oder Liegestützen so viel sinnvoller für ihre Zielsetzung (wahrscheinlich: Erhaltung ihrer Selbstständigkeit) wären.

Das Training im Sitzen, das bei vielen Maschinen der Fall ist, ist nicht sehr spezifisch. Ok, wir sitzen viel im Alltag, aber müssen wir das auch noch trainieren? Des Weiteren wird so ziemlich jeder koordinative Charakter entzogen, welcher für ein harmonisches Zusammenarbeiten aller Systeme unseres Körpers' sehr sinnvoll ist. Maschinen führen uns in unseren Bewegungen und erlauben es uns, Gewichte zu stemmen, die wir ohne diese Führung wohl kaum im Stande wären zu bewältigen. Wir haben es noch nicht verdient so viel Gewicht zu stemmen, aber die Maschine erlaubt es uns. Darüber hinaus in Bewegungsmustern, welche wir im Alltag selten bis nie gebrauchen. Weshalb sollten wir Bewegungsmuster trainieren, die wir im Alltag/Sport so nie brauchen? Functional Training setzt meines Erachtens

bei diesem Missstand an und richtet die Aufmerksamkeit auf die Verbesserung alltags- und sportrelevanter Bewegungsmuster mit Trainingsequipment, welche nicht nur die konditionellen, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten trainieren.

2. Qualität vor Quantität

„Wird ein Bewegungsablauf in schlechter formaler Technik trainiert, so wird diese schlechte Ausführungsform mit dem motorischen Programm abgespeichert. Übung alleine führt nicht zur Perfektion; nur perfekte Übungen machen uns zum perfekten Sportler.“
(Cook, 2011, S.22)

In diesem Zitat wird meines Erachtens ein zweiter, grundlegender Charakter von Functional Training erkennbar: die Bewegungsqualität.

„Beim Functional Training handelt es sich um eine Trainingsform, mit der wir die Bewegungssymmetrie zwischen der rechten und der linken Körperseite herstellen und das Gleichgewicht zwischen Mobilität und Stabilität innerhalb des Körpers fördern können.“ (Cook, 2011, S.72)



3. Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied

„Bei vielen Trainings- und Konditionskonzepten liegt der Schwerpunkt auf der Maximierung der Stärken. Sinnvoller ist es jedoch, die Schwächen anzugehen und an den Problembereichen zu arbeiten. Früher oder später werden die ignorierten Schwächen in Ihrem Alltag, Training oder Wettkampf zutage treten, eine Vernachlässigung Ihrer Schwachstellen ist also langfristig keine gute Idee.“

(Cook, 2011, S.16)

Im Functional Movement bilden artgerechte Bewegungsmuster die Basis. Functional Training ist aber natürlich mehr als nur ein Training der Bewegungsqualität.

Nach Gray Cooks Motto:

**„first move well,
then move often!“**

Die Trainingsdifferenzen zwischen Spitzensportlern und Durchschnittssportlern bestehen darin, dass beide Sportler nach dem Prinzip 80 % zu 20 % trainieren. Während der

Spitzensportler ca. 80 % seiner Trainingszeit dazu verwendet, seine Schwächen zu verbessern und nur während ca. 20 % an seinen bereits vorhandenen Stärken herumfeilt, macht es der Durchschnittssportler umgekehrt. Ob diese Zahlen zutreffen, ist fraglich. Ich denke aber, dass das Grundprinzip des Spitzensportlers sinnvoll ist. Nach dem Motto: „eine Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied“ zu versuchen, seine größten Schwächen ins Zentrum der eigenen Trainingsgestaltung zu setzen, finde ich sehr sinnvoll.

Damit man allerdings seine Schwächen ins Zentrum rücken kann, muss man diese natürlich zuerst einmal erkennen und dann auch noch entscheiden, welche der erkannten Schwächen grundlegender ist bzw. zuerst verbessert werden sollte.

Das wiederum „überprüfen“ wir entweder im Functional Movement Screen oder durch die Integration der Primary Movement Patterns in unseren Movement Lifestyle und Yogastunden. Am besten kann man sich entwickeln, wenn man seine Schwächen kennt, diese als relevant oder lebensqualitätseinschränkend betrachtet und dann entscheidet, in welcher Reihenfolge man diese Schwächen angehen sollte.

ZUSAMMENFASSUNG

Functional Movement ist kein Konzept zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern ein Lifestyle der zu einer grundlegenden Revolution der Selbstwahrnehmung in dir, im Raum sowie zu einer spielerischen spontaneren Betrachtung des Lebens und zu einer massiven Steigerung der Lebensqualität führt.

Nach dem Grundsatz: „eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“ werden Schwachstellen im Bewegungsverhalten des Praktizierenden eruiert und dann versucht, diese zu beseitigen.

Aufbauend auf den funktionellen Bewegungsmustern werden diese als Ausgleich zu unserem bewegungsdenaturierten Alltag trainiert.

Die dazu verwendeten Übungen sind durch aktive, artgerechte und dreidimensionale Bewegungsmuster gekennzeichnet, welche neben den konditionellen Fähigkeiten immer auch die koordinativen Fähigkeiten miteinbeziehen und damit den Körper möglichst ganzheitlich fordern.





WAS HABEN YOGA UND FUNCTIONAL MOVEMENT GEMEINSAM?

IM SANSKRIT STAMMT DAS WORT YOGA VON DER WORTWURZEL "YUI/YUJ" AB.
WAS SO VIEL BEDEUTET, WIE „VERBINDELN, KONTROLIEREN,
ZUR EINHEIT ZUSAMMENFÜHREN“.

Es gibt, wie bereits eingangs erwähnt, viele Pfade im Yoga, die uns alle zur gleichen Destination führen.

Der eines gesunden Körpers mit einem klaren fokussierten Geist sowie der Einheit von Körper, Geist und Seele und der Verbindung mit unserem „wirklich-wahren-höheren“ Selbst (die Ausdrücke dienen nur als Beispiel und sind je nach System unterschiedlich und

mannigfaltig). Functional Movement verfolgt ähnliche, respektive die selben Ziele, allerdings mit einem wissenschaftlicheren Zugang.

Einen Zugang, verwurzelt im Verständnis von Freiheit in Bewegung, durch die Applikation der transformativen Biomechanik (schwer sinngemäß zu übersetzen) auf Englisch:

„freedom in movement, through the application of transformational biomechanics.“

Eine kurze Gegenüberstellung der Fundamente von Yoga und & Functional Movement (FM):

FUNCTIONAL MOVEMENT YOGA

Der physische Körper und seine Systeme

Anamayakosha

Tiefe Zwerchfellatmung und Verteilung der muskulären, faszialen Energie-Muster (siehe TCM Meridiane)

Pranamayakosha

Der Energiekörper und die Atmung (Prana)

Sportpsychology & Funktion und Wirkung der Emotion auf die Leistung

Manomayakosha

Der psycho-emotionale Körper

Visualisierung, Affirmation, Meditation

Vijnyanamayakosha

Der Beobachter, das höhere Selbst, der Intellekt

Homeostase & Equilibrium

Anandamayakosha

Der „Wonne“ Körper, erwachter – erleuchteter Zustand

*Es liegt an jedem selbst, was man aus seinem Unterricht mitnimmt.
Das Angebot jedenfalls ist groß und vielfältig und ich verlasse
den Raum jedes Mal mit neuen, freudvollen Erkenntnissen
und Erfahrungen.*

Marina W.



Als Yogapraktizierende, als Lehrende, als Movement Coach fokussieren wir uns auf die Körperausrichtung (Alignment) sowie der Transformation von negativen Restriktionen (auch biomechanische Zusammenbrüche genannt :)) zu symmetrischen Bewegungsmustern.

Diese Bewegungen spiegeln reale, biomechanische Lebenssituationen durch die Verbesserung, Verfeinerung und Weiterführung unserer Primary Movement Patterns. Das inkludiert grobmotorische, koordinative, Mehrgelenksbewegungen, die den Körper auf die Bewältigung realer Lebenssituationen vorbereiten, die einen hohen Anspruch an das Core, die segmentalen Stabilisierer des Körpers und der Innervation im Körperablaufprozess. (Die Versorgung von Organen oder Körperteilen mit Nervenfasern und deren Reizübertragung bezeichnet man als Innervation).

Nervenfasern oder ganze Nerven können nach verschiedenen Kriterien eingeteilt werden:

Nach der Richtung der Erregungsleitung: afferent (zum ZNS hin) und efferent (vom ZNS weg) Quelle Wikipedia).

Sei es das Aufstehen von der Toilette mit 95 Jahren, das Aufheben des Enkelkindes mit 65 Lenzen, das Tragen eines Betonsacks im Alter von 45, das Erlernen einer neuen Sportart egal welchen Alters usw. Yoga und Yogatherapie sind eine rasant wachsende Nische im Bewegungssegment des westlichen Marktes und mehr und mehr Lehrende, aber auch Praktizierende erwerben langsam (endlich) mehr Wissen über die menschliche Anatomie und Physiologie, um die Auswirkungen ihres Tuns auf die Psyche und den Körper ihrer Klienten und ihrer selbst besser zu verstehen.

Es ist einfach, die Parallelen zwischen diesen zwei Disziplinen zu sehen. Beide lehren eine fortwährende Entwicklung-Adaption, die notwendig ist, um verletzungs- / beschwerdefrei zu bleiben oder zu werden. Im uneingeschränkten Bewegungsumfang (freedom of movement) geschmeidig und spielerisch die Hindernisse des Lebens zu überwinden und in einem friedvollen, stillen Geisteszustand zu verweilen. Die Tradition des klassischen Yoga in Synergie mit Functional Movement. Eine „segensreiche Verschmelzung“ wie Shiva & Shakti oder Yin und Yang.