

Faszien in Bewegung

Faszien sind bindegewebige Strukturen, wie Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln. Sie bestehen im Wesentlichen aus Zucker-Eiweiß Verbindungen, Kollagen und Wasser.

Es gibt mehrere Schichten. Eine der größten befindet sich direkt unter der Haut und ist leicht zu verschieben, die Faszia superficialis.

Bei einem Stück Fleisch ist dies die weiße „Haut“. Eine andere Schicht liegt etwas tiefer. Sie ist fester und sorgt für die Stabilität, die Faszia profunda. Die nächsten beiden, Epimysium und Endomysium, verpacken sensible Organe, sowie auch Muskeln und einzelne Muskelfasern. Weiterhin gibt es noch die Bindegewebeplatten und die Septen. Hierfür ist die Fußsohle ein gutes Beispiel, die Plantarfaszie oder aber auch die Bauchmuskulatur mit ihrer Rectusdiastase.

Faszien wurden lange Zeit nur als einzelne Hüllen von einzelnen Muskeln gesehen. Da die Muskeln jedoch in Ketten arbeiten und alle miteinander verbunden sind, gilt dasselbe auch für die Faszien. Vergleichbar mit dem Tensegrity Modell.

Also eine Art Ganzkörper-Matrix, ununterbrochen. Vergleichbar mit der Innenhaut einer Orange.

Faszien umgeben alle Organe, Muskeln, Nerven-Fasern, Knochen und Blutgefäße.

Hinzu kommt dass Faszien viele Bewegungsmelder (Propriozeptoren) besitzen,

10x mehr als sich in der Muskulatur befinden, unter anderem auch Schmerzrezeptoren. Vermutungen liegen nahe, dass Mikroverletzungen in den Faszien, z.B. im Lendenbereich, die Ursache für Lendenschmerzen sein könnten und somit die Bandscheiben bei einigen Fällen nicht in Frage kommen. So wären auch die einschließenden Schmerzen, Blockierungen, Muskelzerrungen etc zu erklären, wenn mitunter meist nur eine kleine ruckartige Bewegung stattgefunden hat.

Mit einem gezielten Training kann man hauptsächlich auf die myofaszialen Strukturen, diese umgeben die Muskeln, Einfluss nehmen.

Der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt, altes Gewebe wird abtransportiert und neue kollagene Fasern aufgebaut. Verklebungen können gelöst werden, der Körper wird beweglicher, geschmeidiger und geschwächte Fasern bekommen mehr Spannkraft und Elastizität.

Block 1: Vordere Körperlinie im Stand, Schultergürtel und Rumpf

Federnde, dynamische Bewegungen

Parallelstand, beckenbreit, 3 Punkt-Fuß-Belastung

1. Armschwünge in der Neutralstellung von unten nach oben, in den Ballenstand, in die Vorbeuge
2. Armschwünge in ein X, in den Ballenstand, in die Vorbeuge, in das obere V mit Rotation der WS nach rechts, Mitte, dann nach links, Bewegungen immer größer werden lassen
3. Siehe 1 und abspringen, Streck sprung, über die Zehenballen landen
4. Arme schwingen nach außen und vor die Brust, sich selbst umarmen wollen, gesamte WS bewegt sich mit, strecken und beugen
5. Arme gehen mehr in Rotation, nach hinten ausdrehen, WS strecken, nach vorne eindrehen, WS beugen
6. Siehe 5 Variation: Arme bzw Handrücken aneinander nach rechts oben schieben, WS beugen, Arme öffnen über die Seite nach hinten, WS strecken, nach links oben schieben, WS beugen
7. Siehe 6 nur Arme nach unten rechts und unten links schieben
8. Arme wieder nach vorne beugen schieben, WS beugen, über die Seite nach hinten, WS strecken, nach vorne unten, WS beugen...
9. Sonnenstrahlen: Arme gestreckt, Handgelenke gestreckt, ausgedreht nach hinten schieben, Fingerspitzen nach hinten schieben, auf Schulterhöhe beginnen und bis hoch neben die Ohren, dynamisch, federnd und tief neben das Becken, LWS stabilisieren über die Bauchkraft
10. Siehe 9 Arme beugen, Finger zur Faust schließen und wieder nach außen in alle Richtungen öffnen – Arme strecken, Finger strecken
11. Arme hängen lassen, nachspüren, kribbeln, dann Rumpf rotieren, Arme pendeln mit, Becken bleibt stabil

Block 2: Vordere und seitliche Körperlinie, Schultergürtel und Rumpf

Die folgenden Übungen können mit einer kleinen Hantel oder Wasserflasche ausgeführt werden. In beiden Händen vor dem Körper halten. Breiter Grätschstand. Bauchkraft aufbauen, Schultergürtel verankern.

1. Armschwünge von oben bis tief zwischen den Beinen durch
2. Siehe 1 und nach rechts und links oben den Rumpf rotieren
3. Arme oben halten und sanft vor und zurück federnd schwingen
4. Arme tief zwischen den Beinen vor und zurück federnd schwingen, Rumpf bleibt in Vorbeuge
5. Arme oben halten und kleine Rumpf- und Armkreise ausführen, Bauchkraft halten
6. Siehe 1 wiederholen, dann kleines Gewicht abstellen

1. Arme schwingen einen Kreis von vorne unten über außen nach oben über Kopf, groß und weit oder etwas kleiner und nur bis Brusthöhe
2. nur ein Arm schwingt, das gleichseitige Bein wird gekreuzt hinter das andere gestellt, Rumpf bewegt sich mit, Fußaußenkante des hinteren Fußes in den Boden schieben
3. In die Grätsche zurück, Rumpf und Arme nach vorne tief aushängen lassen und dann wieder beidseitige Armkreise, dann wechseln zum anderen Arm
4. Wieder in die Grätsche aushängen, wieder beidseitige Armkreise, dann nochmals ein Bein hinter das andere stellen
5. Richtungsänderung der Kreise, Arm schiebt mit gestrecktem Handgelenk nach oben über den Kopf, Handfläche zur Decke, Rumpf neigt sich mit zur Seite, Kopf dreht ebenfalls zur Seite nach unten, dann den Arm zurück schwingen nach unten fallen lassen, vorderes Knie beugen und Fußaußenkante in den Boden schieben
6. In die Grätsche zurück und nachspüren, Schultern kreisen

Block 3: Seitliche Körperlinie im Stand

1. Gewichtsverlagerung nach rechts und links, rechts Armpendel „Halbmond“, Beine leicht zur Seite abheben, Bewegung vergrößern, Rumpf dreht mit, Arme drehen mit – Handfläche dreht nach oben und dann nach hinten
2. Füße bleiben am Boden, nur Gewicht verlagern, Knie mehr beugen, Arm schwingt weiter, Hände weit öffnen, Finger spreizen
3. Beide Arme pendeln lassen, Beine wieder zur Seite abheben, dann links Armpendel siehe 1 und 2
4. Rumpf nach vorne beugen und Rücken und Arme auspendeln lassen

Block 4: Seitliche Körperlinie und Spirallinie Im Vierfüßer

- Vierfüßer, Hände unter den Schultern, Druck mehr auf Kleinfingerseite, Knie unter Hüftgelenken, Bauchkraft aufbauen
1. Rechtes Bein nach hinten auf den Ballen stellen, linker Arm schwingt dynamisch nach außen oben und unter dem Körper durch, Handfläche zur Decke öffnen
 2. In den Langstütz und in das umgedrehte „V“, rechtes Bein abheben und nach hinten oben strecken, eine Linie mit dem Rücken, die linke Ferse zum Boden federnd schieben
 3. Siehe 2 dann das rechte Bein vor dem linken kreuzen und aufstellen, in der Stützposition das Becken nach unten federn
 4. Fersensitz und kurz entspannen, dann mit dem linken Bein

Block 5: Hüftgelenke und Wirbelsäule im Sitz

1. Schneidersitz, WS aufrichten, kleine Kreise in der LWS ausführen, langsam größer werden lassen bis zum Brustkorb, Richtungswechsel
2. Hürdensitz, beide Beine nach rechts abwinkeln, linken Sitzbeinhöcker anheben und senken/Becken vor und zurück schieben
3. Flankendehnung, Arme im Wechsel zur Gegenseite schieben, Rumpf neigt sich mit
4. Rechten Arm nach links oben federnd schieben, Handfläche zur Decke, und unter den linken gestützten Arm federnd schieben, Handfläche aufdrehen
5. Auf die linke Hand stützen, rechtes Bein strecken, Becken anheben, rechten Arm über den Kopf schieben, Handfläche zur Decke
6. Sitz: Rumpf zum rechten ausgestreckten Bein neigen, rechte Hand umgreift Fuß oder Schienbein, linker Arm schiebt über den Kopf – Handfläche zur Decke und im Wechsel zum Bein, Schultergürtel verankern
7. Beide Hände zum rechten Fuß bzw Schienbein, Dehnung halten
8. Siehe 1, und Hürdensitz nach links

1. Sitz, WS aufrichten, Hände hinten aufstützen, Fingerspitzen zum Rücken, Beine aufstellen, Knie nach rechts kippen und federn, dann nach links
2. Becken anheben in eine Brücke und wieder absenken
3. Langsitz, Rumpf nach vorne über die Beine beugen, Hände ziehen federnd zu den Füßen
4. Hände wieder hinten aufsetzen, Becken anheben, Beine bleiben gestreckt, wieder absenken
5. Rechtes Bein über das linke schlagen, Knie liegen übereinander, rechter Arm zieht zum linken Fuß, linker Arm öffnet nach hinten, nach innen rotiert, sanft federnd
6. Rechter Ellbogen zieht nach rechts hinten, sanft federnd und wieder nach vorne zum Fuß

Block 6: LWS in Rückenlage

1. Rechtes Bein anwinkeln, über das linke gestreckte Bein zur Seite federn
2. Siehe 1, linke Hand gibt zusätzlich Druck auf das rechte Knie
3. Knie auf den Boden drücken, rechter Arm hebt sich ab und zieht gestreckt auf Schulterhöhe zur Seite raus, Handfläche zur Decke, Fingerspitzen Richtung Boden ziehen, Handgelenk beugen und strecken
4. Knie langsam mit beiden Händen zum Bauch ziehen und kurz in die Hände drücken

Block 7: Hüftbeuger und vordere Körperlinie

1. Bauchlage, Stirn auf die Hände, Ellbogen bleiben am Boden, rechtes Bein anwinkeln mit der EA und über das andere schieben mit der AA, so dass sich die rechte Leiste öffnet und das Becken sich aufdreht
2. Hände neben die Schultern setzen, Rumpf langsam mit der EA ein Stück aufrichten, mit der AA wieder ablegen, Bauchmuskelansätze dehnen
3. In das umgedrehte „V“ stützen, rechtes Bein anwinkeln und nach hinten oben schieben, Becken aufdrehen, siehe 1, linke Ferse sinken lassen
4. Rechtes Bein unter den Bauch anwinkeln und ablegen, halber Spagat, linkes Bein auf den Ballen stellen und den ganzen Körper nach hinten federn
5. Fersensitz und entspannen, dann mit links

Anschließend bietet es sich an, die Faszien mit einer Blackroll oder aber auch mit zwei Tennisbällen zu massieren.

Weitere Informationen und Skripte als Download findest Du auf meiner Homepage:

www.marion-neubauer.de