

DIE FASZIEN

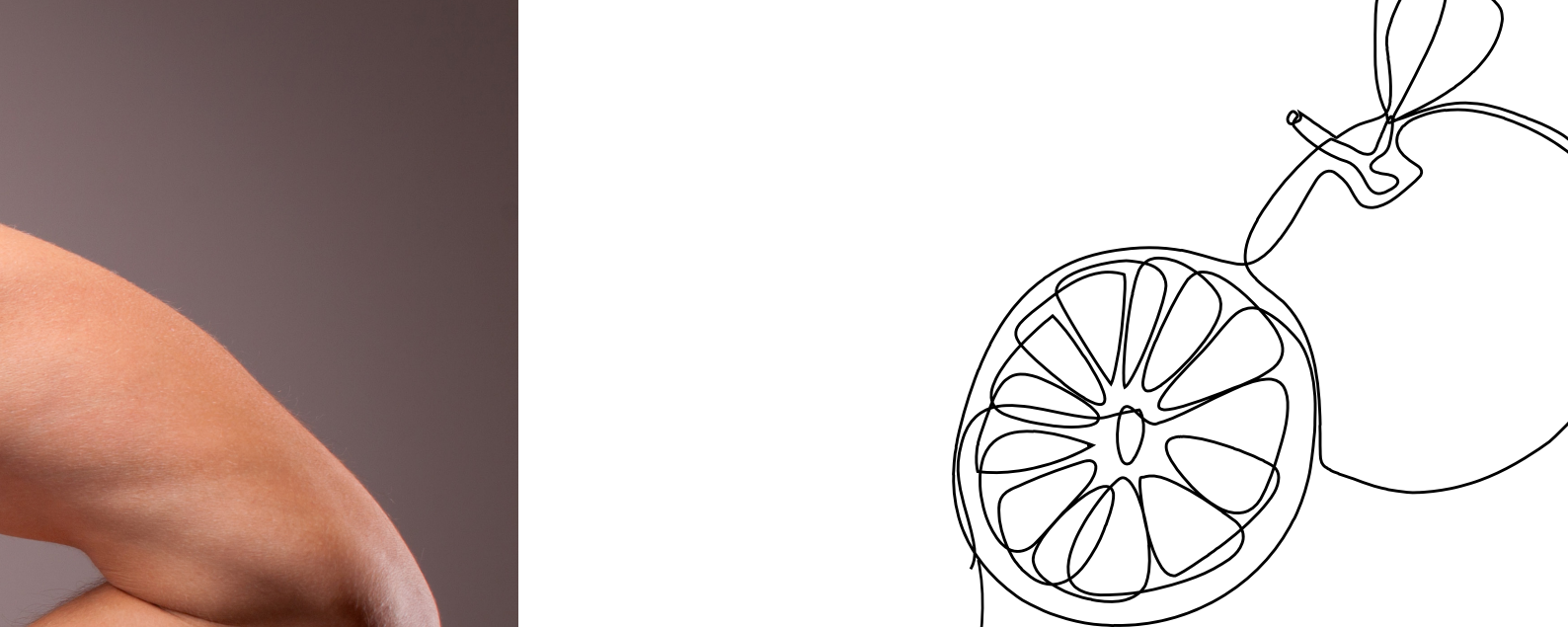
GEBEN HALT UND STRUKTUR

Faszinierend, belebend, geschmeidig, anpassungsfähig, tonusregulierend, kraftübertragend, elastisch, mehrdimensional, plastisch, widerstandsfähig und so viel mehr und doch nicht fassbar – unsere Faszien.

Nebst Knochen, Muskeln, Nerven, Gefäßen und Organen besteht unser Körper zu einem großen Teil aus Faszien. Der Begriff „fascia“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie: Bündel, Band, Bandage. Faszien sind eine Art Bindegewebe im Körper. Diese bestehen aus kollagenen Fasern, welche verschiedene Strukturen wie Muskeln, Knochen und Organe netzartig umgeben, umhüllen, ummanteln und vielschichtig verbinden. Sie dienen als stützende – gegen die Schwerkraft stabilisierende – Strukturen, die Spannung und Belastung aufnehmen und verteilen können sowie gleichzeitig die Beweglichkeit der verschiedenen Gewebeschichten ermöglichen. Es wird angenommen, dass Faszien eine große Rolle bei der Aufrechterhaltung der Körperhaltung und der Bewegungskoordination spielen sowie unser Wohlbefinden

beeinflussen. Gut genährte und elastische Faszien bieten Schutz vor Verletzungen. In den letzten Jahren hat die Erforschung der Faszien an Bedeutung gewonnen, da sie auch bei verschiedenen Gesundheitsproblemen eine Rolle spielen. Rückenschmerzen sind beispielsweise nicht selten im faszialen Bereich lokalisiert.

Im Jahr 2007 fand der erste Faszienkongress in Boston statt, in dem eine neue Terminologie definiert wurde: Demnach sind alle kollagenen und faserigen Bindegewebe Faszien, die ein körperweites Spannungsnetzwerk zur Kraftübertragung bilden (PA). Dennoch erlauben uns diese wissenschaftlichen Studien weiterhin nur ein partielles Verständnis der Faszien – sie können Bewegung, Haltung und die Verbindung zu unserem Denken und unseren Emotionen nicht in all ihren Aspekten erklären.



Der Aufbau unserer Faszien

Wenn wir uns den Querschnitt einer Orange betrachten, dann erhalten wir eine Vorstellung davon, wie die Faszien aufgebaut sind: mehr- und multidimensional. Die verschiedenen Formen, Strukturen, Texturen und Dichten der Bestandteile einer Orange repräsentieren die Mehrdimensionalität des Faszien-systems. Wir unterscheiden vier Arten von Faszien:

1. Oberflächliche Faszien – die äußere faszielle Schicht

Unter unserer Haut befinden sich die oberflächlichen Faszien, vergleichbar mit einem feinen und leichten Ganzkörperanzug. Oberflächliche Faszien haben Spannkraft, sind jedoch sehr anpassungsfähig und in alle Richtungen beweglich.

2. Tiefe Faszien – die tiefere faszielle Schicht

Die tiefen Faszien sind eher wie ein fester Taucheranzug, der unseren Körper durchdringt, ummantelt und verbindet. Die tiefen Faszien bestehen aus dichteren, faserreichen Bindegewebsschichten und -strängen, die ihre Stabilität und Zugfestigkeit erklären. Auch sie umschließen Muskeln, zudem Knochen, Nervenbahnen und Gefäße.

3. Viszerale Faszien

Sie dienen der Aufhängung unserer Organe, die dadurch regelrecht eingebettet sind.

4. Meningeale Faszien

Diese Faszien umschließen unser Gehirn und unser Rückenmark.

„Power-Food“ für Ihre mehrdimensionalen Faszien:

Rotieren Sie fünfmal im Stehen großzügig ihren Oberkörper mit schwingenden Armen von rechts nach links und wieder zurück (AOM).

Faszien und Muskeln

Muskeln und Faszien (Myofaszien) bilden eine Einheit, Muskulatur arbeitet nicht isoliert, sondern in Muskel-Faszienketten als sogenannte Leitbahnen, die auch als Meridiane bezeichnet werden können und zu 80 % mit den traditionell chinesischen Meridianen übereinstimmen. Die in einem Muskel erzeugte Kraft wirkt sich auch auf weiter entfernte myofasziale Strukturen aus.

Eine bekannte myofasziale Leitbahn ist die oberflächliche Rückenlinie. Sie verläuft von oben nach unten auf der Rückseite des Körpers (vom Hinterkopf bis zu den Fußsohlen). Die oberflächliche Rückenlinie erdet uns, lässt uns standhafter und ausdauernder sein. Statistisch betrachtet hat beinahe jeder dritte Erwachsene öfter oder ständig Rückenbeschwerden. Beschwerden „im Kreuz“ betreffen in erster Linie die oberflächliche Rückenlinie.

Zusammenfassend ist festzuhalten: Durch das Fasziengewebe ist im Grunde jeder Teil des Körpers mit jedem anderen verbunden, so dass ein „großes Ganzes“ entsteht. Tom Myers Leitbahnen verbinden dagegen spezifische Strukturen miteinander. Wenn ein Bereich im Körper faszial stimuliert wird (siehe Fußbild), wirkt sich dies auf die Beweglichkeit in der gesamten myofaszialen Kette – hier der oberflächlichen Rückenlinie – aus und kann auch Beschwerden im Rücken lindern.



Faszien und Tensegrität

Ein weiteres Modell, welches den Aufbau und die Verbindung von Faszien deutet, ist das (aus der Architektur bekannte) Tensegritäts-Modell, welches veranschaulicht, wie feste Elemente (hier in Form von Stäben) durch ein Gleichgewicht von Spannkraften (hier in Form von Gummibändern) zusammengehalten werden sowie miteinander vernetzt sind. In unserem Körper sind diese Stäbe unsere Knochen, welche durch wundersame Art und Weise gegen die Schwerkraft halten und sich dynamisch bewegen können. Die Spannkraft wird durch unser Fasziennetzwerk erzeugt. *„Genau wie unser Körper, so stabilisiert sich auch ein Tensegritätssystem ohne äußere Unterstützung. Es behält seine Form unabhängig von der Schwerkraft bei und ist gleichzeitig in mehrere Richtungen anpassungsfähig.“* Wir sind widerstandsfähig bei Druck und Kompression sowie bei Zugspannung, was insgesamt für eine hohe Anpassungsfähigkeit, dynamische Stabilität und Resilienz spricht.



Ein weiteres Modell, welches den Aufbau und die Verbindung von Faszien deutet, ist das Tensegritäts-Modell.



Gezielte Übungen fördern die Gesundheit unserer Faszien.

Faszien als Sinnesorgan

Mittlerweile haben die Faszien unsere Haut beim Rang als größtes Sinnesorgan unseres Körpers überholt. *„Faszien sind stark innerviert. Neben ihren vielen verschiedenen Rollen bilden sie ein einflussreiches Wahrnehmungssystem, welches als innerer sechster Sinn fungiert“*, so Karin Gurtner. Das kollagene, faserige Bindegewebsnetzwerk hat auch nebst der Verbindung zu unserem vegetativen Nervensystem eine starke Verbindung zum Immunsystem und zu unseren Emotionen, was erklärt, weshalb „Faszienarbeit“ posttraumatisch durchaus sinnvoll ist. Gezieltes Faszientraining kann (negative) Emotionen lösen und emotionale Balance und Resilienz bewirken.

Form follows Function

Die Form folgt der Funktion und die Funktion ändert sich mit der Form. Die Architektur unseres Faszienystems ändert sich aufgrund unseres Verhaltens und unser Verhalten ändert sich aufgrund des Zustandes unseres Faszienystems. Hört sich kompliziert an? Nein, das ist es nicht.

Untrainierte Faszien können „verkleben“, geradezu „verfilzen“, was zu verminderter Beweglichkeit und zu Beschwerden führen kann. Angenommen, Sie sitzen den ganzen Tag: Ihre Faszien passen sich an. Wenig und/oder zu einseitige Bewegung, Überbelastung, Verletzungen und Entzündungen führen dazu, dass das Fasziennetz sich verändert. Untrainierte Faszien verschlechtern die Bewegungskoordination, die Beweglichkeit, die Elastizität und die Körperhaltung, ferner ist die Kraftübertragung und die Gleitfähigkeit zwischen den Muskeln beeinträchtigt.

Je älter wir werden, desto wichtiger ist es zudem, unser Bewegungsspektrum breit, vielfältig und dynamisch zu gestalten, um unsere Faszien gesund zu halten. Gesunde und trainierte Faszien sind locker, elastisch und gleichmäßig strukturiert, was Bewegungsfreude und -vielfalt ermöglicht.



Muskel- und Faszienketten richten den gesamten Körper gegen die Schwerkraft auf. Auf einem Bein stehen fördert die Kommunikation der Ketten untereinander und ist gut für die Balance. Eine einfache Übung und jederzeit machbar.

Faszien und Sport

Mehr als 650 Muskeln sind vielfältig in diesem faszialen System unseres Körpers eingebettet. Faszien leiten unsere Bewegung und verteilen unsere Kraft, was zu mehr Bewegungsqualität führt. Sportler nutzen die faszialen Qualitäten, um die sportlichen Bewegungen effizienter durchführen zu können. Beispielsweise spannen sich Schwimmer beim Start auf dem Startblock auf: Sie halten sich vorne am Startblock fest und nutzen die fasziale aktive (Vor)spannung, um beim Startzeichen die Energie effizient abgeben zu können. Über diese Vorspannung entsteht eine große Bewegungsenergie, wie bei einem Känguru-Sprung (Katapult-Mechanismus), den wir uns im Training nutzbar machen können.

Faszientraining ist nicht anstelle von herkömmlichem Muskeltraining anzusehen, denn auch das ist nach wie vor wichtig. Allerdings fügt Faszientraining eine neue Dimension hinzu.

Klassisches Stretching wird dabei ergänzt mit variationsreichen Sequenzen: langsam schmelzend und in Muskelketten verlängernd; wippend, federnd und schwingend.

Faszien und Yoga

Yoga-Asanas sind schon uralte, demnach ist Faszientraining ebenso uralte. Allerdings sind die Intentionen und der Fokus aufgrund der wissenschaftlichen Einsichten klarer.

Im Yin Yoga spielen die Faszien eine ganz besondere Rolle, da hier die tiefen Schichten angesprochen werden: Yoga-Positionen werden länger gehalten. Da das Faszien Gewebe besonders anpassungsfähig ist, passt es sich auch aufgrund des längeren Haltens dieser Position mehr und mehr an, wird quasi „länger“ und entspannter. So kann das Gewebe und unser Körper loslassen und entspannen und letztendlich unser Geist und unsere Emotionen mit ihm.

Auch dieser Igelball ist wunderbar zur Eigenmassage und Stimulierung der faszialen Bahnen geeignet.

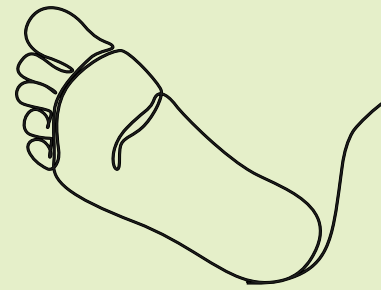


Sich selbst bewusst werden

Schenken wir nun unseren Faszien mehr Aufmerksamkeit im Alltag und im Sport, um uns effektiver sowie gesünder zu bewegen und nebenbei Verletzungen zu vermeiden. Faszientraining ist so viel mehr als nur mit einer speziellen Rolle das Gewebe abzurollen. Lockern, schmelzen, stabilisieren, hüpfen, federn, verlängern und weiten, hydrieren, aktiv und passiv lösen sowie aktiv und dynamisch beleben, das alles mögen unsere Faszien. Mit gezielten Faszienübungen sorgen wir für körperliches Gleichgewicht und Beweglichkeit – Haltungsgelesenheit und Bewegungsliebe – was wiederum zu psycho-emotionaler Balance und (Bewegungs-)Freiheit führt. Auch gezielte Massagen mögen unsere Faszien und tun zusätzlich unserer Seele gut.

Quellen:

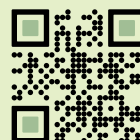
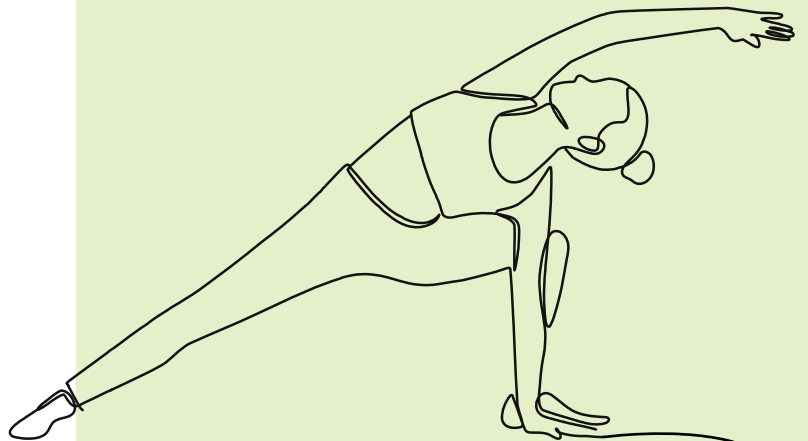
- Carla Stecco: Atlas des menschlichen Faszien-systems
- Tom Myers: Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapeuten
- Bernie Clark: Dein Körper Dein Yoga
- Karin Gurtner: Slings Myofasziales Training. Slings Essentials. Faszien in Bewegung. Ressourcenorientiertes, integratives Lernen. Art of Motion
- Sandra Dobuschinsky, Pilates Academy, Pilates Mattentraining, Faszien Training
- Sara Staudecker: trees and stories – Manual zur 50 h Yin Yoga Ausbildung
- James Earls: Born to walk
- <https://www.art-of-motion.com/de/slides/begriffe-erkl%C3%A4rung/>
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Extrazelluläre_Matrix](https://de.wikipedia.org/wiki/Extrazellul%C3%A4re_Matrix)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Faszie>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Faszientraining>
- <https://www.gesundheit.gv.at/koerper/bewegungsapparat/faszien>
- <https://blackroll.com/de/artikel/was-sind-faszien>



Übung für zwischendurch.

Über die Plantarfaszie wird die gesamte oberflächliche Rückenlinie stimuliert und gelöst. Beschwerden im unteren Rücken können über diese Massage gelöst werden.

Pro Seite massieren Sie für 3 - 5 Minuten Ihre Fußsohle. Wie im Bild zu sehen ist, wird die Fußsohle massierend stimuliert. Dadurch verändert sich die Spannung unter der Fußsohle und beispielsweise auch im unteren Rücken, was die Beweglichkeit in diesem Bereich verbessern kann. Dies wirkt auf unser gesamtes Nervensystem entspannend und beruhigend.



Alexandra Schmalfuß

Raiffeisenstraße 18, 6890 Lustenau

T: +43 699 190 79 575

M: alex@alexandraschmalfuss.com