

Aufbau der Faszien

Die Faszien gehören als Teil des Bindegewebes zu den vier großen Gewebearten des menschlichen Körpers:

- Epithelgewebe (Haut, Schleimhaut, Drüsen)
- Muskelgewebe
- Nervengewebe
- Bindegewebe (Blut, Knorpel, Knochen, Faszien)

Eigentlich ist es nur eine einzige zusammenhängende Faszie, die sich jedoch eindeutig in ihrer Struktur und Ausprägung unterscheidet, je nach dem wo im Körper sie sich befindet.

Faszien bestehen im Groben aus Zellen, Wasser, Eiweiß und Protein-Fasern. Die Zusammensetzung der Anteile entscheidet darüber ob es eher ein lockeres oder festes Gewebe ist. Einen großen Bestandteil der Faszien bilden unsere Strukturproteine oder Gerüsteiweiße Kollagen und Elastin.

Kollagene sind recht feste Fasern, die uns buchstäblich unsere Form geben.

Elastin ist, wie der Name schon sagt, elastisch, lässt sich also dehnen und kehrt wieder in seine alte Form zurück wie ein Gummi. Bei Zug kann es sich auf mehr als die doppelte Länge ausdehnen, bevor es (bei Überlastung) schließlich reißt.

Dehnbarkeit ist gerade für Körperteile wichtig, die mechanisch beansprucht werden oder ihre Form verändern müssen, wie zum Beispiel die Blase, die sich abwechselnd füllt und entleert.

Zugbahnenmodell nach Tom Myers

- Superficial back line (SBL) / oberflächliche Rückenlinie
- Superficial front line (SFL) / oberflächliche Frontallinie
- Lateral line (LTL) / Laterallinien 2x
- Spiral line (SPL) / Spirallinien
- Deep front line (DFL) / Tiefe Frontallinie
- Functional lines:
 - Front functional line (FFL) / Vordere diagonale Kette
 - Back functional line (BFL) / Hintere diagonale Kette
- Arm lines:
 - Superficial front arm line (SFAL) / Oberflächliche vordere Armlinie
 - Deep front arm line (DFAL) / Tiefe vordere Armlinie
 - Superficial back arm line (SBAL) / Oberflächliche rückwärtige Armlinie
 - Deep back arm line (DBAL) / Tiefe rückwärtige Armlinie

Aufgaben der Faszien

Die Faszie, das Organ im Körper, das die einzelnen Körperbereiche voneinander abgrenzt und gleichzeitig alle Einzelstrukturen untereinander verbindet = kontinuierlich zusammenhängendes Netz ohne Anfang und Ende, alles ist miteinander verbunden, das eine wird zum anderen und ist zugleich Teil des großen Ganzen (Gewebe der Einheit).

Gibt dem Körper seine Form und den Halt, hält unsere Organe, Knochen, Muskeln und jede Zelle an Ort und Stelle. Alle Körperstrukturen sind durch unser Faszienetz eingebettet, geschützt und gestützt und geben uns durch die gleitfähigen Schichten Freiheit zur Bewegung.

Aufgabe des Fasziengewebes:

- Stützen, Stabilisieren
- Verbinden

- Abgrenzen
- Schützen
- Heilen, Versorgen
- Energie speichern und leiten
- Wahrnehmen
- Kommunizieren
- Kraftübertragung
- Gleitfähigkeit
- Aushalten von sehr starken Zugkräften und Dehnungen

Warum Faszientraining?

Im Alltag nutzen wir selten den vollen Bewegungsradius unserer Gelenke aus, das Gewebe passt sich an unsere Bewegungsgewohnheiten an. Was nicht genützt wird baut der Körper ab.

Wenn Faszien verkleben und verfilzen beeinträchtigt das die Muskularbeit, die Faserbündel können nicht mehr richtig gegeneinander gleiten, die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel funktioniert nicht mehr reibungslos, und die Koordination leidet. Auch die Körperhaltung leidet, man wird steifer, weil das verfilzte Gewebe weniger elastisch ist.

Verletzungen, Störungen, Verfilzen und Verkleben der Faszien sind auch an vielen Krankheiten und Beschwerden beteiligt.

Gesunde Faszien können mehr Bewegungsenergie speichern und abgeben, wodurch wir leistungsfähiger werden. Außerdem sind sie zugfester, elastischer, stabiler und regenerieren sich schneller.

Faszientraining hält den Körper jung und dynamisch und bringt ihn wieder ins Lot. Die Beweglichkeit, aber auch die Kraftentfaltung verbessert sich.

Verschiedene Methoden des Faszientrainings

Verschiedene Arten von Faszientraining sind

- Elastische, federnde Bewegungen
- langkettige Dehnungen und verschiedenen Dehntechniken
- Verschiedene Myofasziale Selbstmassage Techniken

Im Alltag und beim Training ist es wichtig, möglichst viele unterschiedliche Reize setzen, damit sich die Gewebefasern ausrichten und ein Netz bilden können

Wasser und Abfallprodukte werden aus dem Gewebe gepresst, das Gewebe kann sich wieder mit frischen Flüssigkeiten und Nährstoffen vollsaugen.

Elastische, federnde Bewegungen:

- wenig muskulär, wenige Wiederholungen (5-7 Wdh)
- Pausen einbauen
- 2 Tage Regeneration

Langkettige Dehnungen und verschiedene Dehntechniken

- aktive Dehnungen (Pilates, Yoga...)
- fließende Dehnungen (Pilates, Yoga...)
- Räkel-Dehnungen (Tiere)
- schmelzend, 5-10 Atemzüge
- tiefes Dehnen, 3-5 min (Yin Yoga), nach jeder Übung Pause, damit das Gewebe sich zurückziehen kann (Savasana, Rückenlage)
- Dehnen mit Anspannen, 3-5 Atemzüge, sehniger Anteil
- Minifedern in Dehnung
- mit Gewichten in die Dehnung



Myofasziale Selbstmassage

- Sanfte Technik: weiche Hilfsmittel, sanfte Massage, Entspannung zum Ende der Praxis.
- Lösende Technik: härtere Hilfsmittel, langsam, Zeitlupe, Wohlwehschmerz (Triggerpunkte) als Vorbereitung oder am Ende.
- Tonisierende Technik: härtere Hilfsmittel, zügige Stimulation am Anfang.

Was ist zu beachten?

- Fließende Atmung während der Selbstmassage, Wohlwehschmerz (Skala: 7 von 10)
- In den Körper spüren, darf sich während der Massage nicht verspannen
- Regeneration (2-3x / Woche)
- Viel reines Wasser trinken

Was ist zu vermeiden?

- nicht auf Krampfadern rollen / massieren
- nicht auf akuten Verletzungen, Entzündungen, Schwellungen oder frischen Narben rollen / massieren
- bei Schwangerschaft, schwerer Osteoporose, Blutverdünnern, Tumoren, Rheuma, Fibromyalgie oder ähnlichen Erkrankungen vorher mit dem Arzt abklären

Wie baue ich die Übungen sinnvoll in die Pilatesstunde ein?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

zu Beginn

- federnde Übungen / Schwungübungen
- vorbereitende myofasziale Selbstmassage
- aktive Dehnungen

während der Reihenfolge

- federnde Bewegungen in den Übungen
- die Muskeln, bzw. den Körper über die ganze Länge arbeiten
- aus der Vordehnung arbeiten
- vor bestimmten Übungen aktive Dehnungen oder vorbereitende
- myofasziale Selbstmassage einbauen

zum Abschluss der Stunde

- verschiedene Dehntechniken
- myofasziale Selbstmassage

