

## Faszien, unser Netzwerk des Lebens

### *Faszien im Schnellcheck*

- *Fascia* kommt aus dem lateinischen und heisst *Band*.
- *Faszien* und *Bindegewebe* meint das Gleiche, Faszien hört sich aber besser an ;-)
- Diese Bänder können je nach Körperregion mehrerer Millimeter dick sein.
- Faszien sind der Universalbaustoff, der den Körper zusammenhält.
- Faszien liegen in den unteren Schichten der Haut und stützen den Menschen als Ganzes.
- Faszien reagieren höchst empfindlich auf Belastung und Reize.
- Das Bindegewebe macht ca. 20 kg des Körpergewichts von Erwachsenen aus (von wegen schwere Knochen ;-D).
- Faszien speichern etwa 25% des gesamten Wassers im Körper.
- Sie sind sehr anpassungsfähig (form follows function).
- Sie erneuern sich nur sehr langsam, je nach Gewebe in 300 bis 500 Tagen.
- Faszien haben eine regulierende, Kraft übertragende, stützende, schützende und formgebende Funktion.
- Faszien sind ein Ganzkörperkommunikationssystem.
- Die „Sprache“ des faszialen Netzwerks ist das Spüren und Erleben von Haltung, Bewegung und Berührung.
- Unsere Psyche hat weitreichenden Einfluss auf die Faszien: Unser Denken, Fühlen und unsere Selbstwahrnehmung beeinflussen den Tonus in den Faszien.
- Faszien sind unser größtes „Sinnesorgan“.
- Sie sind der Hauptort der Körperwahrnehmung.
- Das Bindegewebe ist mit 6-10 mal mehr (Schmerz-) Rezeptoren ausgestattet als unsere Muskeln und die große Rückenfaszie (Lumbarfaszie) verfügt über die meisten.
- Die verschiedenen Rezeptoren brauchen unterschiedliche Reizimpulse und Intensitäten.
- Bewegungsmangel lässt die Faszien verkleben, Verspannungen sind die Folge.

## **ÜBUNGSIDEEN**

- Faszien wollen nicht statisch gehalten werden, sie brauchen Bewegung damit sich die Verklebungen lösen können.
- Faszien lieben es, bewegt zu werden: reckeln, recken, strecken, schwingen und aufspannen ist gut. Genauso wie kleine Sprünge oder einfach nur kreisen.
- Seilspringen ist ebenfalls sehr gut für die Faszien.
- Ausrollen mit einem Tennisball oder Faszienball oder auch der Faszienrolle ist ebenfalls gut und kann in den Unterricht eingebaut werden.
- Lasst den Teilnehmern Zeit zum Erspüren und Erforschen ihres Körpers während der Übungen.
- Auch Yin Yoga ist empfehlenswert als fasziales Training, wie auch sanftes Bewegen.
- Laut der aktuellen Forschungen benötigen Faszien 1,5 Minuten, bis sie „anspringen“. Dementsprechend genügen also 2 Minuten Dehnen.
- Es ist zu beachten, dass die Faszienforschung noch in den Kinderschuhen steckt. Viele Studien sind noch nicht abgeschlossen. Es gibt noch keine Langzeitstudien.

***Viel Spaß beim Üben und Unterrichten***