

Baden-Baden, Juli 2017

Faszienketten und Bewegungstraining

Fasziengewebe lässt sich in drei Bereiche unterteilen:

- Faszien des Zentralnervensystems
- Faszien der Organe
- Faszien des Bewegungsapparates

Faszien des Bewegungsapparates

Die Faszien des Bewegungsapparates (= Myofaszien)

- übertragen Kräfte
- koordinieren die Bewegung
-

Die Faszien arbeiten dabei Hand in Hand mit der Muskulatur.

Das Muskelgewebe ist mit dem Fasziengewebe untrennbar verbunden. Sie bilden Linien bzw. (Körper-)Leitbahnen (myofasziale Leitbahnen – nicht zu verwechseln mit den Meridianen in der Akupunktur).

Körperhaltungen und Haltungsfehler:

Betrachtet man den Körper als eine Einheit, führen Haltungsfehler immer auch zu einem Ungleichgewicht der vorderen und hinteren Faszienskette. Der Körper versucht dieses Ungleichgewicht durch chronische Muskelanspannung auszugleichen. Dabei kontrahieren auch die Faszien, die sich dann auch verdicken.

Leitbahnen des Körpers:

Folgende Leitbahnen lassen sich unterscheiden:

- hintere Faszienskette
- vordere Faszienskette
- seitliche Faszienskette
- spiralförmig verlaufende Faszienskette
- Armlinien
-

Durch Dehnung und Aktivierung der Leitbahnen werden unterschiedliche Wirkungen erzielt:

- hintere Faszienskette: Füße und Beine „erden“ / aufrechte und stabile Körperhaltung
- vordere Faszienskette: tiefe Atmung Körpervorderseite / Entspannung
- seitliche Faszienskette: Körperseite öffnen / seitliche Stabilisierung

- sprialig verlaufenden Faszienskette: stabiler Sand (Schlinge um die Fußsohle) / entspannter Schulter-Nackebereich (Schlinge um Schulterblätter)
- Armlinien: Stabilisierung in armgestützter Haltung / geöffneter Brustraum / entspannte Schultern

Faszien-Training:

Trainiere möglichst alle Faszienskettens.

Das Trainingsziel ist: Gesunde und bewegliche Faszien – das hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper.

Literatur:

Katharina Brinkman „Yoga-Faszien-Training“ - riva-Verlag - 2016

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de