

Dr. Ronald Steiner

DER
YOGA
DOC

BEWEGLICH UND
SCHMERZFREI
MIT FASZIEN-YOGA

riva

© des Titels »Der Yoga-Doc – Beweglich und schmerzfrei mit Faszien-Yoga« (978-3-7423-1284-6)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Faszien: Das allumfassende Netzwerk unseres Körpers

Wir können Beschwerden auf zweierlei Art angehen. Entweder wir betrachten das Symptom isoliert und suchen dort lokal nach einer Lösung oder wir nehmen den Menschen als Ganzes in den Blick. Beide Ansätze sind wichtig und sinnvoll und können sich gegenseitig ergänzen.

Ein einfaches Beispiel: Bei einer Schnittverletzung ist es erforderlich, die blutende Wunde zu versorgen. Genauso wichtig ist es jedoch, im zweiten Schritt sicherzustellen, dass der Blutverlust nicht zu groß war und eventuell ausgeglichen werden muss. Ähnlich verhält es sich mit den meisten orthopädischen Beschwerden. Einerseits braucht die betroffene Körperregion zunächst gezielt Aufmerksamkeit. Andererseits ist es wichtig, die Ursache für die Beschwerden im Kontext des ganzen Körpers zu sehen.

Das erste Buch dieser Reihe – *Der Yoga Doc: Heilen mit Yoga* – legte den Fokus vor allem auf akute Symptome, die gezielte Linderung von Beschwerden und die Wiederherstellung von Beweglichkeit. Das vorliegende zweite Buch konzentriert sich auf die ganzheitliche Sichtweise. Anstatt an einzelnen Gelenken oder begrenzten Regionen etwas zu verändern, betrachten wir größere Zusammenhänge im Körper und trainieren diese.

Sobald wir unseren Blickwinkel auf globale Zusammenhänge im Körper lenken, werden Faszien wichtig. Molekular gesehen sind es vor allem kollagene Fasern. Diese helikal gewundenen Moleküle sind leicht elektrisch geladen.

Durch Zugkräfte oder Muskelanspannung entsteht ebenfalls ein geringes elektrisches Potenzial. Die Kollagenmoleküle richten sich anhand dieses Potenzials aus. Sie heften sich dann mit ihrer Ladung und helikalen Verwindung an das nächste Kollagenmolekül. So entstehen lange Bahnen von Kollagenfasern entlang wichtiger Richtungen für Zugkräfte oder Muskelspannung. Das sind die Faszienzüge, die sich wie ein Netz durch den ganzen Körper ziehen und Kraft übertragen.



Wir können uns das etwa so vorstellen wie viele kleine Kompassnadeln. Zunächst zeigen sie in verschiedene Richtungen. Fahren wir mit einem starken Magneten über diese Nadeln, richten sie sich gleich aus. Durch die geringe Ladung der Kompassnadeln selbst verbleiben diese dann in der eingestellten Ausrichtung.

Yogatherapie für die Faszien

Mit den Übungen in diesem Buch lernst du gezielt, die Faszienbahnen zu verändern, zu harmonisieren und diese Technik für deine Gesundheit zu nutzen. Der Fokus liegt dabei auf vier Bereichen:

1. Das gesamte Faszienetz
2. Frontale und dorsale Faszie
3. Helices des Rumpfes
4. Helices von Arm und Bein

In jedem dieser vier Bereiche findest du entsprechende Übungsstrecken, die deine Gesundheit und dein Wohlbefinden auf ein neues Level bringen. Vorab schauen wir uns jedoch noch das Tensegrity-Modell an, das dir dabei hilft, deine Faszien besser zu verstehen.

Hinweis

Wenn du die Übungssequenzen dieses Buches mit Videoanleitung üben möchtest, findest du entsprechende Online-Yogastunden von Dr. Ronald Steiner persönlich auf AYI.info.



Das Tensegrity-Modell für ein neues Faszienverständnis

Das Tensegrity-Modell hilft dir, die Zusammenhänge deines Körpers zu verstehen und zu begreifen, wie Faszien die Knochen einspannen und Gelenke in einen Schwebzustand versetzen.

Anforderungen der Evolution

Jede biologische Lebensform ist ein Produkt der Evolution. Demnach hat ein Lebewesen ein intrinsisches Bestreben, sich in seinem Lebensraum zu entfalten und sich an die dort bestehenden Herausforderungen immer besser anzupassen. Eine grundlegende Anforderung im Laufe der Evolution des Menschen war die Fortbewegung. Um diese zu ermöglichen, gibt es zwei wichtige Aspekte:

1. **Gewichtsoptimierung:** Das Körpergewicht soll im Verhältnis zur Stabilität möglichst gering sein.
2. **Lageunabhängigkeit:** Der Körper soll in verschiedenen Belastungsrichtungen die gleiche Stabilität aufweisen.

Eine einfache Annäherung

Würden wir ganz naiv an die Aufgabe herangehen, einen humanoiden Körper zu konstruieren, würden wir vermutlich bei den Füßen anfangen. Wir setzen die Beine obendrauf. Es folgen das Becken und weiter oben, wie die Ziegel einer Backsteinmauer, der Rest des Körpers. Die Kraft wird durch diesen Körper als Druck von oben nach unten übertragen. Dabei summiert sich die Druckkraft ganz unten im Körper. Die Füße müssen also alles tragen.

Wenden wir die beiden oben erläuterten Grundanforderungen der Evolution auf diesen Körper an, scheitert er schnell:



1. **Gewichtsoptimierung:** Die hohe Druckkraft ganz unten müsste durch eine entsprechend große Fläche aufgenommen werden. Also müssten die Füße groß und schwer sein, nach oben hin würde die Masse am besten abnehmen. Wir sähen also etwa so aus wie eine Pyramide.
2. **Lageunabhängigkeit:** Kippen wir nun diesen wie eine Backsteinmauer konstruierten Körper, so zerfällt er, denn der Druck setzt sich von oben nach unten fort. Auf eine andere Belastungsrichtung ist diese Kraftübertragung nicht ausgelegt.

Tensegrity

In den 1950er-Jahren prägten der Architekt Richard Buckminster Fuller und der Künstler Kenneth Snelson den Begriff »Tensegrity«: eine andere Art und Weise, Objekte zu konstruieren. Sie beriefen sich auf die Natur als Vorlage. Sie bildeten den Begriff »Tensegrity« aus dem Wort *tension* [englisch für »Spannung«] und *integrity* [englisch für »Zusammenhalt«].

Anders als bei der zuvor beschriebenen »naiven« Konstruktion wird hier Kraft nicht als Druck, sondern als Zugspannung durch den gesamten Körper weitergeleitet. Der Druck tritt nur lokal auf. Genau das Gegenteil einer Backsteinmauer also. Diese leitet den Druck im gesamten Körper weiter, während die Spannung nur lokal auftritt.

In der Tat finden wir dieses Prinzip überall in der Natur. Auch der Mensch wendete das Prinzip bereits vor der Beschreibung durch Fuller und Snelson an, am bewussten und klarsten wohl beim Speichenrad ab Anfang des 20. Jahrhunderts. Die Fahrradfelge wird mit der Nabe durch Speichen verbunden. Diese Speichen stehen auf Zugspannung und geben dem gesamten Gebilde seine Stabilität. Durch diese mit dem Tensegrity-Modell gut beschreibbare Konstruktion erreicht die Natur die oben beschriebenen Anforderungen der Evolution:

1. **Gewichtsoptimierung:** Die Zugspannung kann durch Bauteile mit relativ wenig Gewicht übertragen werden.
2. **Lageunabhängigkeit:** Wenn der Organismus die Lage im Raum verändert, hält die Zugspannung ihn dennoch zusammen.



Im menschlichen Körper

Fuller und Snelson bauten mit diesem Modell Gebilde, in denen Stäbe die Kraft lokal als Druck aufnehmen, während Gummibänder die Kraft global als Zugspannung weiterleiten. Im menschlichen Körper übernehmen die Knochen die Aufgabe der Stäbe. Das Netz der Faszien übernimmt die Aufgabe der Gummibänder. Die Gelenke übertragen kaum Druckkraft. Sie geben durch ihre Form lediglich eine Bewegungsrichtung vor. Die Kraft fließt als Zugspannung durch den gesamten Körper.

In der Praxis nutzt die Natur meist eine ganz simple Version der Tensegrity-Konstruktion: Um einen mit Flüssigkeit gefüllten Raum spannt sie eine Hülle mit gegenläufig helikalem Faserverlauf. Die Zugspannung dieser Hülle hält, ähnlich wie die Haut eines Luftballons, die Füllung auf Druck. Dadurch entsteht Stabilität.

Durch die Kraftübertragung per Zugspannung entstehen Körper, die nicht nur relativ leicht und lageunabhängig sind, sondern auch ein wenig federn. Das ist ein Vorteil für Lebewesen. Trifft eine hohe Belastung auf einen leicht federnden Körper, so flacht die Belastungsspitze ab. Dieses Einfedern speichert einen Teil der Energie und kann diese sogleich wieder abgeben. Genau so bewegt sich der Mensch mit jedem Schritt vorwärts. Beim Aufsetzen des Fußes speichern wir Energie im gesamten Körper, beim Abdrücken nutzen wir die Energie für den nächsten Schritt.

Stellen wir uns beispielsweise auf die Hände, müssen nicht die Handgelenke die komplette Gewichtskraft des Körpers aushalten. Vielmehr ist die Zugspannung des gesamten Körpers für unsere Stabilität verantwortlich. Die gleiche Zugspannung, die den Körper trägt und aufrecht hält, stabilisiert jedes Gelenk in seinem Schwebezustand.

Tensegrity in der Yogatherapie

Mit dem Tensegrity-Modell oder den darauf aufbauenden gegenläufigen Helices können wir die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers viel besser verstehen. Daraus leiten sich Grundlagen ab, die für die Yogatherapie wichtig sind. Insbesondere hilft uns diese Sichtweise, den Körper als Ganzes zu verstehen. Ein Luftballon platzt nicht zwangsläufig dort, wo der Druck einwirkt, sondern dort, wo sein Gummi am dünnsten ist. Anstatt lokal ein Gelenk zu stabilisieren oder einen Muskel zu dehnen, bringen wir in der Yogatherapie Faszienzüge, die durch den gesamten Körper ziehen, in eine harmonische und gleichmäßige Spannung.



Anleitung

All diese Erklärungen mögen zunächst sehr abstrakt wirken. Es ist in jedem Fall beeindruckend, selbst ein Modell zu bauen, das auf Tensegrity beruht. So kannst du das lokale Aufnehmen der Kraft beobachten, begreifen und sehen, wie das Modell Stabilität und federnde Leichtigkeit miteinander verbindet.

1. Du brauchst sechs gleich lange Holzstäbe und sechs Gummiringe, die mit etwas Spannung um je einen Holzstab längs herumpassen. Säge an die Enden der Holzstäbe je einen kleinen Schlitz. Dieser muss breit genug sein, um zwei Gummis dort einhängen zu können.
2. Ziehe auf jeden Stab je einen Gummiring auf. Hänge dazu ein Ende des Gummis in einen Schlitz ein, das andere in den anderen Schlitz. Damit dein Tensegrity-Modell später gerade steht, versuche, die Spannung des Gummirings an beiden Seiten des Stabes etwa gleich zu verteilen.
3. Nimm einen auf diese Weise vorbereiteten Stab und schiebe ihn mittig unter die Gummischenkeln von zwei weiteren Stäben. Die drei Stäbe bilden nun in etwa ein H. Je genauer du den Gummiring in der Mitte unter dem Gummi platzierst, desto symmetrischer wird das entstehende Gebilde.
4. Klemme einen vierten Stab in die Mitte der noch freien Gummisenkeln gegenüber dem H-Querstrich ein. Du kannst nun die beiden eingeklemmten Stäbe auseinanderziehen. So bekommst du bereits ein Gefühl für die Dreidimensionalität des Gebildes.
5. Für den folgenden fünften und sechsten Stab brauchst du sowohl etwas Fingerspitzengefühl als auch einen Yogi, der dir hilft. Oder noch mehr Fingerspitzengefühl und Geschicklichkeit, dann schaffst du es auch allein. Der H-Querstrich besteht aus zwei Stäben. Jeweils oben und unten befinden sich zwei noch freie Gummilängszüge. Hänge zwischen diese Längszüge je einen weiteren Stab ein. Das entstehende Gebilde wird bereits dreidimensional und ist, sobald der zweite Stab eingehängt ist, auch stabil.
6. Der letzte Schritt benötigt noch mehr Fingerspitzengefühl. Zu zweit ist es deutlich einfacher. Die beiden im vorherigen Schritt eingehängten Stäbe haben noch freie Gummischenkeln an ihren Längsseiten – insgesamt vier. Zwei Stäbe führen in ihren Kerben erst einen Gummi. Es gibt also insgesamt vier Kerben mit nur einem Gummi. Hänge die vier freien Gummischenkeln in diese Kerben, die bisher erst einen Gummi tragen.



Das Tensegrity-Modell für ein neues Faszienvverständnis

7. Lass ganz vorsichtig los. Wenn alles grob an der richtigen Position ist, hält dein Tensegrity-Modell zusammen. Falls es insgesamt noch nicht ganz symmetrisch aussieht, ziehe und zupfe so lange an den Gummis, bis alle etwa die gleiche Spannung aufweisen. Das Gebilde erhält so eine immer regelmäßigere Form.

Vom Modell zum menschlichen Körper zur Yogatherapie

Mache dich mit diesem Modell ein wenig vertraut. Drückst du von einer Seite auf das Gebilde, so verformt es sich als Ganzes. Es verteilt also die Kraft auf alle Gummis. Ganz ähnlich reagiert unser Körper auf Belastungen. Diese wird durch unseren Körper über die Faszienzüge weitergeleitet. Sind die Gummis insgesamt straffer, dann wird das gesamte Gebilde fester und stabiler. Auch unser Körper bekommt mehr Stabilität durch mehr Spannung in seinen Faszienzügen.

Verschiebst du ein Gummi, dann verzieht sich das ganze Gebilde und wird schief. Auch dies lässt sich auf unseren Körper übertragen. Ist ein Faszienzug ausgeleiert, schwach oder verkürzt, dann hat dies Einfluss auf unsere gesamte Körperhaltung. Zudem weist das Gebilde eine Elastizität auf, fast wie ein Gummiball. Auch diese Eigenschaft kann unser Körper haben, zumindest, wenn die Faszien ihre gesunde Elastizität aufweisen.

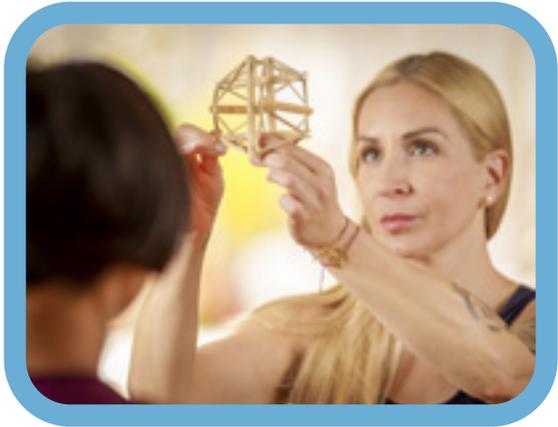
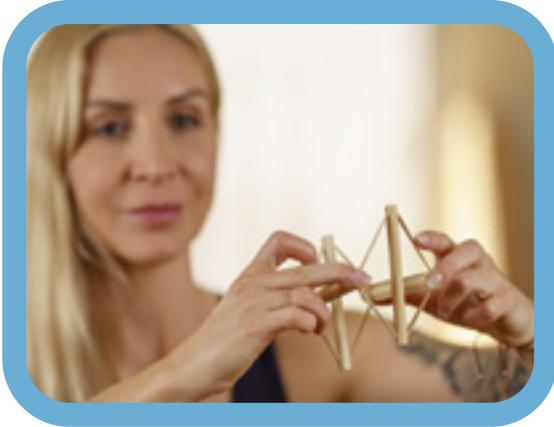
Wenn wir also in der Yogatherapie mit den Faszien arbeiten, dann ist das ein wenig so, als würden wir die Gummibänder im Tensegrity-Modell justieren, bis es wieder symmetrisch und in sich stabil ist. Mit diesem Verständnis der physikalischen Zusammenhänge können wir sehr viel verändern.

Hinweis

Wenn du Stäbe mit fertigem Schlitz und Gummis in passender Länge suchst, kannst du diese Zutaten für dein Tensegrity-Modell vorgefertigt auf AYI.info/shop bestellen.



Vom Modell zum menschlichen Körper zur Yogatherapie







Übungen für ein geschmeidiges Fasziennetz

Das Leben nahm seinen Ursprung im Wasser, doch auch an Land haben wir unseren »inneren Ozean« stets dabei. Erlebe, wie dieser und das darin befindliche Netz der Faszien aufgebaut ist. Mit gleichermaßen einfachen wie effektiven Übungen gelangen neue Nährstoffe an deine Zellen, du kultivierst eine gesunde Elastizität und bringst deine Gelenke in einen harmonischen, gut gestützten Zustand.



Die Faszien nähren durch Yoga

Die extrazelluläre Matrix (EZM) umhüllt jede Zelle unseres Körpers und versorgt sie mit Nährstoffen. Fülle mit der folgenden Yogastrecke diese Nährlösung wieder auf. So können die Fasern deines Faszienetzes weich durch den Flüssigkeitsfilm gleiten und deine Muskeln werden geschmeidig.





Ursprünge des Lebens

Betrachtet man die Geschichte der Entstehung von Lebewesen, so wurden diese nach und nach immer komplexer. Zunächst bewegten sich einzellige Organismen durch den Ozean. Sie bezogen ihre Nährstoffe aus dem salzhaltigen Wasser. Als sich aus Einzellern später mehrzellige Organismen bildeten, entstand ab einem gewissen Zeitpunkt die Notwendigkeit, dass auch die innen liegenden Zellen mit Nährlösung umspült werden.

Mit weiter fortschreitender Komplexität der Lebewesen konnten diese ihre innere Nährlösung auch immer genauer regulieren. Schließlich nahmen Lebewesen ihre Nährlösung, ihren »inneren Ozean«, mit an Land. Diese Nährlösung wird wissenschaftlich extrazelluläre Matrix genannt. Da wissenschaftliche Veröffentlichungen weitgehend englischsprachig sind, ist international die englische Abkürzung ECM, für *extracellular matrix*, üblich.

Die extrazelluläre Matrix und Faszien

Neben der Nährlösung, in der die Zellen schwimmen, benötigt ein komplexer Organismus, also Menschen und Tiere, Fasern, die diese Zellen zusammenhalten und ihnen Form geben. Faszien übernehmen diese zweite für komplexere Lebewesen so essenzielle Aufgabe.

Es ist bezeichnend, dass es die gleichen Zellen sind, die einerseits Bausteine für Faszien produzieren und andererseits die extrazelluläre Matrix regulieren. Sie tragen den Namen Fibroblasten. Die extrazelluläre Matrix und das menschliche Faszien-system hängen also eng zusammen. Die Matrix liefert unserem Organismus Nährstoffe und sorgt für Weichheit, die Fasern der Faszien gewährleisten Zusammenhalt und Stabilität.

Trocknen wir aus?

Der menschliche Organismus ist ohne diese Nährlösung undenkbar. Bei Kindern beträgt der Wasseranteil des Körpers noch über 80 Prozent. Mit zunehmendem Alter nimmt der Wasseranteil ab, wir trocknen quasi mehr und mehr aus. Im Alter beträgt der Wasseranteil oft nur noch 50 Prozent. Etwa ein Drittel dieser Flüssigkeit umspült als extrazelluläre Matrix unsere Zellen und nährt diese.



Während im Laufe des Lebens die Nährlösung im Verhältnis abnimmt, werden folglich die Zellen unseres Körpers immer schlechter mit Nährstoffen versorgt. Ihnen fehlen dann die Bausteine für ihre Aufgaben und um sich selbst zu erneuern.

Auch die in der extrazellulären Matrix befindlichen Faserzüge benötigen für ihre natürliche Kraftübertragung, ihr Gleiten und ihre Elastizität diesen Flüssigkeitsfilm zwischen den Zellen. Unser Faszienetz wird also mit fortschreitendem Austrocknen der extrazellulären Matrix spröde und verletzungsanfälliger.

Fülle deinen inneren Ozean

Wir können das Austrocknen aktiv verlangsamen, auf diese Weise Verletzungen vorbeugen und unserer Gesundheit etwas Gutes tun. Ein wichtiger Ansatzpunkt hierfür ist die Ernährung. Viel trinken allein reicht jedoch nicht aus, denn die extrazelluläre Matrix bindet die Flüssigkeit durch Elektrolyte und spezielle langkettige Polysaccharide, eine Unterklasse der Kohlenhydrate. Diese Glykosaminoglykane (GAG), also speziell aufgebaute Polysaccharide, umfassen unter anderem die Moleküle Heparansulfat, Hyaluronsäure, Keratansulfat, Chondroitinsulfat und Dermatansulfat. Mit Proteinen oder anderen Glykosaminoglykanen entstehen noch größere Makromoleküle, die Proteoglykane. In den weitverzweigten Ästen dieser Moleküle bleibt die Flüssigkeit im Gewebe gebunden.

Um unsere so wichtige extrazelluläre Matrix zu füllen, benötigen wir daher nicht nur Wasser, sondern auch eine Flüssigkeit mit reichlich Elektrolyten und den für die Bildung von Glykosaminoglykanen notwendigen Bausteinen. Diese Bausteine können wir problemlos über unsere Nahrung aufnehmen, denn nicht nur der Mensch verfügt über eine EZM, sondern auch Pflanzen.

Ich empfehle daher reichlich frisches Obst und Gemüse. Bei frisch gepressten Säften und Smoothies wird die Zellstruktur der verwendeten Früchte mechanisch geöffnet. Unerhitzt bleiben die Moleküle der pflanzlichen Zellflüssigkeit und der pflanzlichen extrazellulären Matrix in ihrem natürlichen Zustand. So sind sie für uns leicht resorbierbar, das heißt, unser Körper kann sie gut verwerten. Die pflanzliche Zellflüssigkeit versorgt uns mit allen Nährstoffen, die auch für die Bildung unserer eigenen extrazellulären Matrix notwendig sind.



Doch nicht nur die Ernährung spielt eine Rolle für eine gut versorgte, nährstoffreiche extrazelluläre Matrix. Die Gesundheit und Aktivität der produzierenden Zellen, der Fibroblasten, ist verantwortlich für die stete Erneuerung und das Auffüllen dieser Nährlösung.

Geschmeidige Faszien

Die Fibroblasten stellen nicht nur die Glykosaminoglykane für den Extrazellulärraum her, sondern auch die Faserbestandteile des Fasziennetzes. Sie produzieren Kollagen und Elastin-Fibrillen und geben sie in den Extrazellulärraum ab. Dort verwinden sich die einzelnen Bausteine, entsprechend ihrer elektrischen Ladung, zu langen dreifach helikalen Röhren [Autoassemblierung]. So durchzieht ein stabiles Netz die extrazelluläre Matrix. Es gibt den Zellen den nötigen Halt.

Doch die Fibroblasten haben noch eine weitere Funktion. Bei psychischem Stress, Entzündungen und Übersäuerung der extrazellulären Matrix wandeln sie sich in sogenannte Myofibroblasten um. Nun saugen sie die Kollagenfasern wieder in sich hinein und straffen so das Fasziennetz.

Sicher kennst du den Effekt, dass dein ganzer Körper bei Stress fest wird. Im Urlaub wird er dagegen plötzlich weich und beweglich. Eine Yogastunde kann ein kleiner Kurzurlaub sein und dazu beitragen, die Myofibroblasten zu deaktivieren, und so dem faszialen Netz seine weiche Geschmeidigkeit zurückgeben. Die Myofibroblasten lassen sich durch Entspannung »ausknipsen« und sind dann nur noch Fibroblasten. Sie bauen also weiterhin Kollagen und die EZM auf, ziehen aber keine Kollagenfasern mehr in sich hinein. Das funktioniert allerdings nur so lange, bis sie wieder aktiviert und zu Myofibroblasten werden. Dann ist es spätestens Zeit für den nächsten Yoga-kurzurlaub!

Übungsstrecke

Die folgende Übungsstrecke ist dafür konzipiert, die extrazelluläre Matrix zu erneuern und den faszialen Zügen ihre natürliche Elastizität wiederzugeben. So trägst du dazu bei, dass ausreichend Nährflüssigkeit produziert wird und deine Faszien geschmeidig gleiten.



Basische Atmung



1. Komme in einen aufrechten Stand oder Sitz. Atme kraftvoll, tief und relativ zügig ein. Lass den Atem durch passives Loslassen wieder entweichen. Wiederhole dieses tiefe Ein- und Ausatmen etwa 10- bis 50-mal, bis sich ein leichtes Schwindelgefühl einstellt.
2. Um noch tiefer zu atmen, kannst du deinen ganzen Körper zu Hilfe nehmen. Hebe mit der Einatmung deine Arme und senke sie mit der Ausatmung. Manche können hierbei in ein leichtes Springen kommen. Achte jedoch darauf, dass die körperliche Bewegung lediglich zur Unterstützung der Atmung dient und kein Selbstzweck ist.
3. Atme dann normal weiter und fahre mit der folgenden Übung fort.

Effekt

Durch das schnelle Atmen wird vermehrt Kohlendioxid abgegeben. Das Blut wird dadurch basisch. Der steigende pH-Wert im Blut überträgt sich auf die Flüssigkeit in der extrazellulären Matrix. Für Myofibroblasten ist das ein Signal, die zuvor eingezogenen Kollagenfasern wieder freizugeben und so das fasziale Netz zu entspannen.

Achtung

Bitte führe diese Übung zunächst im Sitzen aus, damit du, sollte sich zu starker Schwindel einstellen, nicht umfällst.

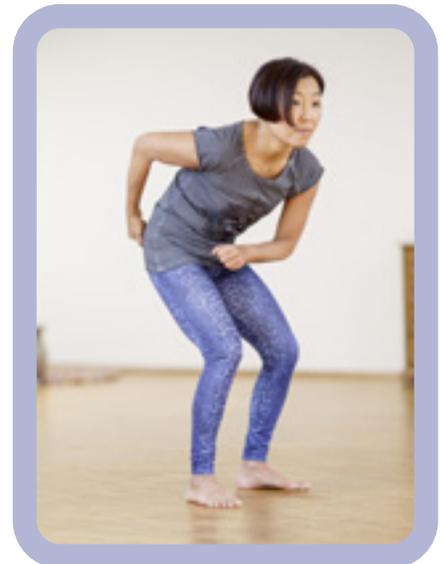
Klopfmassage

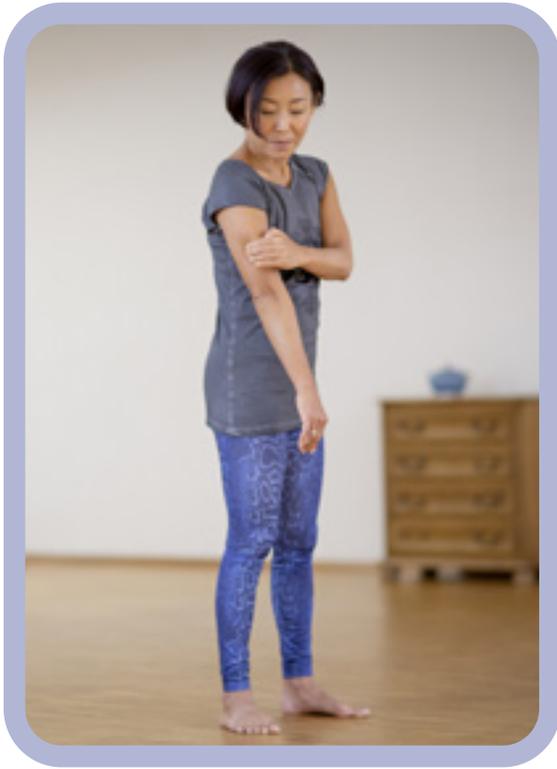
1. Klopfe mit angehaltenem Atem oder fließend weiteratmend mit der Handfläche oder den Fäusten deinen Körper energisch ab. Wähle dabei die Kraft des Klopfens so, dass dein Gewebe in Bewegung kommt, jedoch keinesfalls blaue Flecken entstehe.
2. Klopfe auf diese Weise deinen gesamten Körper ab. Schließe dabei vor allem Bereiche mit ein, an denen, beispielsweise nach einer Verletzung, das Bindegewebe vernarbt oder verklebt ist. Wenn sich dein gesamter Körper wohlig und warm anfühlt, wechsele zur nächsten Übung.



Effekt

Unsere Zellen werden durch die Fasern des Faszien-systems zusammengehalten und von einer Nährlösung, der extrazellulären Matrix, umspült. Für eine gute Versorgung der Zellen mit Nährstoffen ist etwas Bewegung in dieser extrazellulären Matrix notwendig.





Längsfriktionen

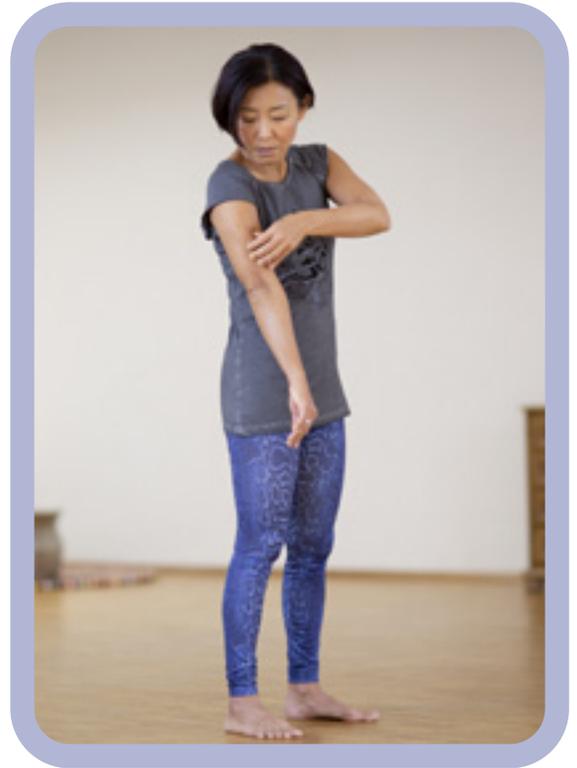
1. Suche dir eine Region am Körper aus, die dir heute besonders wichtig ist. Vielleicht eine Stelle, an der in der Vergangenheit eine Verletzung aufgetreten ist. Kenntnisse über den Verlauf der Faszienzüge sind für diese Übung zwar hilfreich, doch durch das Gespür deiner Finger findest du deren Bahnen auch intuitiv. Im Allgemeinen verlaufen sie längs der Hauptkonturen unseres Körpers.
2. Setze einen Finger an und streiche mit sanftem Druck entlang dieser Bahn über die Körperstelle. Selbst ein nur oberflächliches Längsreiben hat den gewünschten Effekt. Entscheide dich jedoch für eine Richtung und behalte diese bei. Meist bewährt es sich, vom Körperzentrum wegzustreichen. Wiederhole das Ausstreichen einige Male.

Effekt

Bereits ein sanftes Ausstreichen erzeugt eine leichte elektrische Ladung. Die Kollagenfibrillen, die Bausteine unserer Faszien, sind ebenfalls elektrisch geladen. Während des Ausstreichens richten sie sich wie Kompassnadeln entlang der Streichrichtung aus. Diese simple Übung ist sehr effektiv, gerade nach Verletzungen, denn beim Heilen von gezerrten oder gar gerissenen Faszienzügen lagern sich die Kollagenfasern eher zufällig aneinander. So ist die Region auch nach der Heilung zunächst weniger belastbar. Durch das Ausstreichen nähern sich die Fasern wieder ihrem natürlichen Verlauf an und gewinnen an Belastbarkeit.

Faszienlift

1. Hebe an der von dir zuvor gewählten Region deine Haut mit den Fingern leicht an. Etwa so, als wolltest du dich selbst zwicken. Es hat sich in der Praxis bewährt, die Hautfalte quer zur zuvor ausgestrichenen Richtung zu greifen. Bewege diese Hautfalte mit den Fingern über die gewählte Region oder wandere einige Male mit der Hautfalte auf und ab.
2. Wenn es dir nicht möglich ist, deine Haut leicht anzuheben, kann das an der natürlichen Beschaffenheit deines Bindegewebes liegen. Dann bewege deine Haut einfach über die darunterliegenden Schichten, indem du mit zwei Fingern auf eine Stelle drückst und sie kreisend bewegst. Setze die Finger in der Region mehrmals neu an und kreise.



Effekt

Das Anheben und auch die Alternative, das Kreisen, erzeugen einen Unterdruck in der extrazellulären Matrix. So wird die Flüssigkeit zwischen den Faszienzügen durchgezogen. Neue Nährstoffe erreichen die Bindegewebszellen und Entzündungsmediatoren werden rasch weggespült. Diese Übung hilft bei einer Entzündung an einem Faszienzug oft schneller und effektiver als eine Schmerztablette.



Shavasana

1. Komme abschließend in eine Entspannungshaltung. Klassisch ist dies die Rückenlage mit den Füßen etwa 20 Zentimeter auseinander und den Händen mit den Handflächen nach oben etwa 20 Zentimeter neben dem Körper [Shavasana]. Wähle jedoch gern eine andere, für dich angenehmere Haltung.
2. Genieße die Entspannung für mindestens sieben, besser 20 Minuten.

Effekt

Auch wenn die vorherigen Übungen sanft wirken, so haben sie doch einen tiefen Effekt auf unseren gesamten Körper. Eine gute Entspannung zum Abschluss hilft, dass die Impulse sich optimal entfalten können. Nach dieser Vorbereitung geben die Myofibroblasten in der Entspannung die Faserzüge besonders leicht frei. Dein fasziales Netz wird wieder elastisch und geschmeidig.