



YogaEssay von YogaSprosse

Faszination Faszien

Die rückwärtige Faszienkette

Was sind Faszien?

Faszie, allgemein als Bindegewebe betitelt, ist nicht nur bloßes „Verpackungsmaterial“ aller Organe, Muskeln usw. in unserem Körper. Sie ist elementar wichtig für unser tägliches sein. Bereits Ida, Rolf, die Begründerin der Rolfing Methode und Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie, waren davon überzeugt, dass die Faszien eine überaus große Bedeutung für die Manualtherapien haben. Zunehmend geraten die Faszienforschungen zu neuen Erkenntnissen, die in viele Körperkulturen und Bewegungstechniken dankbar integriert werden.

Wobei da der Plural *Faszien* nicht ganz korrekt! Umgangssprachlich wird jedoch von *den Faszien* gesprochen. Daher bleibe auch ich in diesem Text bei der Plural Form Faszien.

Üblicherweise geht der Mensch davon aus, dass Körperbewegungen allein durch das Zusammenspiel der Muskeln, Knochen und des Nervensystems entstehen. Dies ist keineswegs falsch, doch die: den Einfluss der Faszien auf unserer Bewegungen.

Unter Fasziengewebe versteht man: Bänder; Sehnen; Sehnenplatten unter Haut; Unterhautgewebe; Organ- und Gefäßhöhlen; Nervenbahnen.

Faszien sind nicht nur passives Verpackungsmaterial, ihre Aufgaben:

stützen:

Sie bilden sozusagen die Grundvoraussetzung für unseren 3D Körper verbinden:

Sie verbinden Körperteile mit Organen oder Knochen mit Gelenken

abgrenzen:

Jedes Element in uns wird durch die Faszie umhüllt. Damit gleichsam abgegrenzt unverbunden zugleich.

schützen:

z.B. vor von außen einwirkenden Kräften oder Krankheitserregern, die zunächst das fasziale Netz durchdringen müssen, um an das darin geschützt Organ zu gelangen.

heilen:

Narbengewebe ist verdichtetes Fasziengewebe, das die Wunde verschließt und diesen Bereich von innen heraus wieder stabilisiert.

nähren und reinigen:

Eine wichtige Rolle haben die Faszien beim Stoffwechsel und beim dem Abtransport von „Abfallprodukten“ aus den Zellen und dem Blut.

speichern und leiten der Energie:

Fettspeicher und das Speichern von Energie ist damit gemeint. So kann z.B. die Energie fürs Hüpfen und Springen in den Faszien gelagert und zum richtigen Zeitpunkt abgerufen werden.

wahrnehmen:

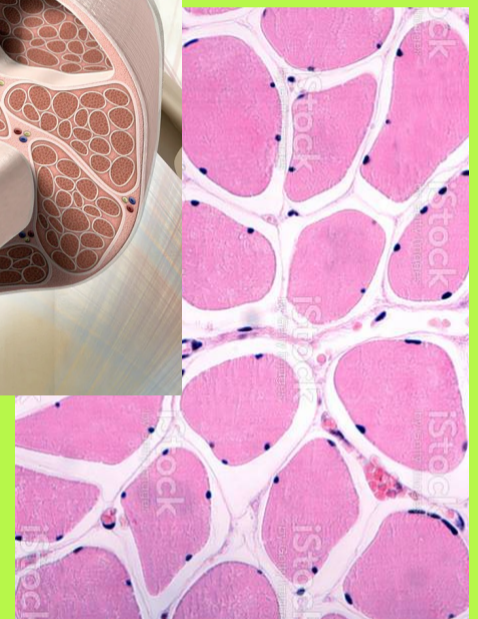
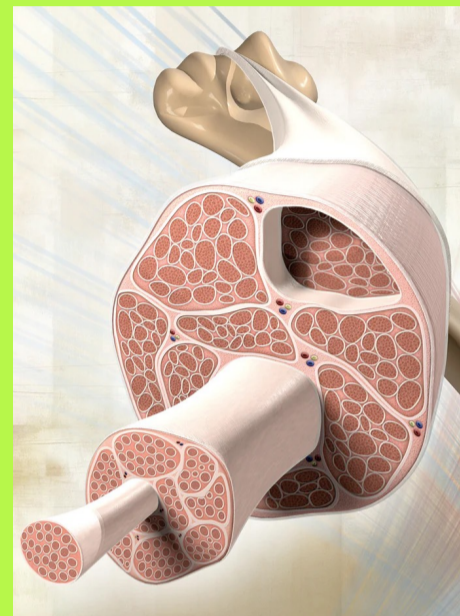
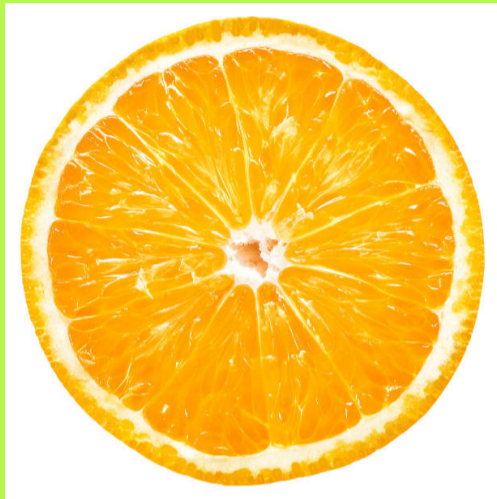
Das fasziale Gewebe ist durchzogen von Sensoren und Fühlern, die mechanische Reize wahrnehmen und an das Gehirn weiterleiten können. Auf diese Weise entsteht unsere Körperwahrnehmung!

kommunizieren:

Das den ganzen Körper durchziehende Netzwerk der Faszien erreicht jede einzelne Zelle in uns. Damit entsteht ein Kommunikationsnetz, das die Informationen über Druck-, Zug- und Scherkräfte über weite Distanzen zu den Zellen transportiert und entsprechende Reaktionen auslöst..

Aufbau

Schichtenmodell in der Natur zu finden - Die Orange



Der Aufbau unserer Körperfaszie ist mit dem einer Orange zu vergleichen. Unsere Haut entspricht der orangefarbenen Haut der Frucht. Die unmittelbar darunter liegende Schicht ist bei der Orange weißlich und fasrig. In unserem System entspricht das der oberflächlichen Körper-Faszie. Darunter befindet sich, anders als bei der Zitrusfrucht noch die tiefe Körper-Faszie (Fascia profunda). Diese beiden Faszien-schichten umhüllen unseren Körper vollflächig, wie die äußere Hautschicht, die wir sehen.

Darunter befindet sich dann die Muskulatur, in der Frucht entsprechend der einzelnen Orangenschnitze. Der Aufbau unserer Muskulatur ist allerdings komplexer als wir es bei der Orange sehen. Sie dient ja nur als Modellveranschaulichung!

Jeder Muskel ist, genau wie der Orangenschnitt von einer Faszienhülle umgeben. Diese äußere Muskelfaszie nennt man „Epimysium“.

Die im Schnitt einzeln verpackten Beutelchen, in denen der Orangensaft eingelagert ist, entsprechen den sog. Faszikeln. Zusammengefasste Muskelfasern, die vom „Perimysium“ umhüllt sind.

Bei unserem Orangenmodell ist nun Schluss. In unserer Körpersystem noch nicht! In den Faszikeln sind wiederum zu Faserbündeln zusammengefasst und von der „Endomysium“ umgeben. Diese feinen Strukturen der Muskeln und Faszien nennt man Myofaszien (mys - griech. , maskulin, Muskel).

Ohne geht nichts!

Faszien sind unserer Garantie für den aufrechten Gang

Faszien sind unser formgebendes Organ.

Würde ein Pathologe alles am und im menschlichen Körper bis auf die Faszie entfernen, bliebe trotz fehlender Muskelstrukturen oder des Knochenskeletts die Körperform komplett erhalten!

Der menschliche Körper besteht aus 656 Muskeln und 206 Knochen (Erwachsener).

Die Faszie besteht aus der sog. Grundsubstanz, Zellen und Fasern.

Die **Grundsubstanz** ist eine Flüssigkeit in der die Fasern und Zellen eingebettet sind.

Sie besteht im Wesentlichen aus Wasser und Zucker-Eiweiß-Verbindungen. Ca. 1/3 des im Körper befindlichen Wassers ist in ihr enthalten. Die Grundsubstanz wirkt wie ein Kleber in dem Kollagenfasern eingebettet sind. Ist ein Gewebe wenig bewegt verdichtet sich diese Substanz und wird übersäuert. Schmerzen können entstehen. Besser bewegte Regionen sind geschmeidiger, fließender und somit auch schmerzfrei.

Die Bindegewebezellen sind für den Stoffwechsel der Faszie verantwortlich. Die Produzieren Elastin und Kollagen. Diese Produktion wird durch Bewegung angeregt.

D.h. aus Druck - und Zugbelastung, z.B. beim Dehnen wird die Produktion angeregt.

Je nach Anforderung an die Region in der sich die Zellen befinden sind es straffe, lockere (z.B. Organhülle) oder festerer (z.B. Achillessehne) Strukturen.

Die **Fasern** der Faszie reagieren i.d.R. auf Zug in zwei Richtungen, nach oben und auch unten.

Entsprechend der Zugbelastung richten sich die Kollagenfasern aus. Sie liegen eng aneinander und verlaufen Parallel zueinander. Um, gleich einem Stahlseil, der Zugspannung etwas entgegen zu setzen. Faszien bilden die unmittelbar miteinander verbundene Einheit. Die Unterteilung in grobe Bereiche ist dennoch gegeben:

Faszien des Zentralnervensystems

Faszien der Organe

Faszien des Bewegungsapparates

Die aktuelle Faszienforschung zeigt das Bindeglied bei der Kraftübertragung von einer Sehne in den Muskel auf. Die Faszialen Strukturen arbeiten Hand in Hand mit den Muskeln bei der Weiterleitung von Kräften, die durch elekt. Impulse aus unserem zentralen Nervensystem angeregt und gesteuert werden.

Zug - und Druckbelastungen, wie sie beim Dehnen entlehnt werden von einer Körpereinheit zur Nächsten übertragen, damit sich die Belastung über den ganzen Körper verteilt.

Leitbahnen, Zugbahnen, Faszienlinien



Das Konzept der myofaszialen Zugbahnen wurde von Tom Myers, einem Rolfing-Therapeut in den USA entwickelt. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine ununterbrochene direkte Linie aus Faszienfasern in einer Verlaufsrichtung bilden.

Aufgrund dieser Gewebekontinuität verlaufen sie mehr oder weniger geradlinig durch Muskel-Sehen-Komplexe, sodass die Kraft entlang dieser Linie übertragen werden kann.

Die Rückwärtige Faszienlinie verläuft von der Plantarfaszie/ Fußsohle über die Achillessehne in die Wadenmuskulatur, entlang der Oberschenkelrückseiten, entlang der Rückenstrecker den gesamten Rücken hinauf bis in die bindegewebartige Struktur der Schädelplatte bis zu den Augenbrauen.

Die oberflächliche Rückenlinie verhindert mit dieser Geradlinigkeit die gesamte Körperrückseite entlang dass wir nach vorne zusammen klappen und zusammen mit den Kraftübertragungen der weiteren Faszienketten (seitlich, diagonal, frontal) aufrecht gehen können.

Die Rücklinie ist entscheidend für unserer aufrechte Haltung und Bewegung. Sie begrenzt z.B. den Spielraum bei Vorwärtsbeugen wie Paschimottanasana oder Uttanasana. Wir aktivieren diese Linie muskulär über Rückbeugen. und dehnen sie myofaszial mit Vorwärtsbeugen.

Der Zehensitz dehnt wunderbar die Plantarfasien. Es ist bei der Yogapraxis immer daran zu denkend ass eine gesunder Muskel immer im gleichen Was gekräftigt, gedehnt und entspannt werden sollte, um gesund zu bleiben. Damit sind die Faszialen Strukturen immer mit beinhaltet in diese Gesunderhaltung.

YinYoga ist eine wunderbare Möglichkeit die Elastizität der Faszien zu erweitern.

YinYoga findet online und Präsenz immer Montags 18 - 19:30 Uhr statt.

