

Es gab sie schon immer,...

Seit einigen Jahren bekommen die Faszien immer mehr Aufmerksamkeit. Eigentlich sind sie nichts Neues. Aber neu und begrüßenswert ist die Forschungsarbeit, in die mittlerweile investiert wird.

..., sie hießen nur anders, Bindegewebe!

Das Bindegewebe war schon immer ein zentrales Thema in der Naturheilkunde. In der Schulmedizin galt es eher als Halte- und Füllmaterial ohne größere eigene Funktion.

In der Naturheilkunde beeinflusst man den so genannten Pischinger-Raum - das ist der Raum zwischen den Zellen und dem Bindegewebe - vor allem durch gesunde Ernährung. **Das Ziel dabei ist**, die Zwischenzellflüssigkeit möglichst frei von Stoffwechselabfällen zu halten.

Inzwischen weiß man wesentlich mehr. Vor allem, wie die Faszie aufgebaut ist und dass sie permanent ihre Form verändert.

Eine gesunde Faszie hat die Struktur ähnlich einer Damenstrumpfhose und ist dadurch sehr flexibel.

Bewegen wir uns vielseitig, wird eine gute Struktur gebaut. Bewegen wir uns zu wenig, einseitig oder benutzen immer die gleichen Gelenkwinkel und Körperpositionen, weben die dann fehlgeleiteten Fibroblasten Verletzungen. Diese verfestigen und verdichten das dreidimensionale Faszienetz immer mehr. Durch die Verfestigung und die nachlassende Flexibilität fällt uns das Bewegen immer „schwerer“. Gelenke und Wirbelsäule verschleifen unter zu hohen Kräften,

das Gehirn erzeugt Schmerzen, um uns vor Arthrose und Bandscheibenschäden zu warnen. Durch diese Verdichtung „stockt“ die Zwischenzellflüssigkeit. Sauerstoff und Nährstoffe kommen nicht zum Zielort, Abfallstoffe behindern die Bewegung der Flüssigkeit. Die Faszie trocknet zunehmend aus, wird spröde und reißenfällig.

Die Faszien-Rollmassage hat das Ziel, die Zwischenzellflüssigkeit zu bewegen, um das Faszienetz wieder zu „durchsaften“ und verschiedenste Rezeptoren – biologische Meldeschalter – zu veranlassen, entspannende oder aktivierende Reize zu senden.

Bitte beachten Sie folgendes:

- **Verwenden Sie Rollen, die etwas nachgiebig in der Oberäche sind**, damit Ihre Knochen, die Wirbelsäule und empfindliche Bereiche nicht überlastet werden.
- **Rollen Sie in Lymphrichtung**, also hin zum Brustkorb. Die Geschwindigkeit sollte sehr langsam und nur in einer Richtung sein. Dadurch bauen die Fibroblasten die Verletzungen zunehmend ab und nur dann hat die Flüssigkeit wirklich die Chance, im Zwischenzellraum gut „bewegt“ zu werden.
- **Das Wichtigste: Üben Sie nach dem Rollen speziell entwickelte Engpassdehnungen.** Denn das Bewegen und das Dehnen, ergänzt die Wirkung der Faszien-Rollmassage am besten.

Ihr
Steffen Wacker

Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin:

Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen-, Kleingruppen- und Einzeltraining. Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte SCHMERZFREI - Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

Aktuelle Gruppenztrainingsangebote:

Mittwoch // 19 - 20 Uhr / Athletik- und Bewegungstraining nach dem SCHMERZFREI - Konzept
Donnerstag // 19 - 20 Uhr / Athletik- und Bewegungstraining nach dem SCHMERZFREI - Konzept
Freitag // 19 - 20 Uhr / SCHMERZFREI "In Bewegung kommen"

Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenen Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen.

Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: schmerzfrei-deutschland.de