



Faszientraining

Neue Perspektiven und Chancen für das Training des Körpers

Vorbemerkungen/Ziele

In der Sport- und Trainingswissenschaft tut sich was.

Trainierte man zu Beginn der Fitnesswelle Muskeln noch vorrangig isoliert, so entdeckte man später, dass ein Training in Muskelketten sehr hilfreich sein kann. Dann kam als Ergänzung die Tiefenmuskulatur hinzu. Nun trainieren wir ganze Faszienetze.

Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft konnten nachweisen, dass unser alles verbindende Faszienewebe trainierbar ist und einen entscheidenden Einfluss auf unsere Rückengesundheit hat.

In der Osteopathie, beim Feldenkrais, Yoga, Gyrokinesis, Pilates etc. wird schon seit Längerem mehr oder weniger bewusst der Einfluss der Faszien präventiv und rehabilitativ genutzt. Neu ist jedoch, dass ein aktives Training des Fasziengewebes möglich ist.

In dieser Übungsstunde soll das Faszienewebe spür- und erlebbar werden. Die vier Hauptbereiche des Trainings werden vorgestellt und ausprobiert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Rücken.

Beim Faszientraining soll die Körperwahrnehmung für Spannung und Entspannung dieser Strukturen verbessert werden. Die Teilnehmer/-innen werden das Gewebe über die folgend aufgeführten 4 Teilbereiche spüren und erleben, um im Anschluss mit einem freien und elastischen Gefühl zurück in den Alltag zu kommen:

1 Faszial Stretch

Dynamisches Beweglichkeitstraining mit Richtungswechseln in so genannten myofaszialen Ketten

2 Rebound Elasticity

Wippende, schwinghafte und elastische Bewegungen in großen Amplituden, um die „kinetischen Rückstellkräfte“ der faszialen Strukturen zu trainieren

3 Sensory Refinement

Intensive Übungen zur Körperwahrnehmung für die Faszienstrukturen und differenziertes Bewegen der Gelenke in Anlehnung an z.B. Feldenkrais

4 Fascial Release

Tonussenkende und stoffwechselanregende Bewegungen mit den Kugeln



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

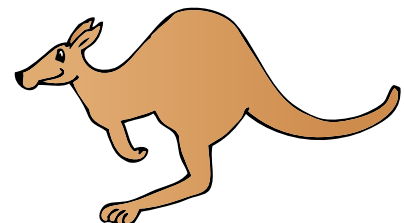
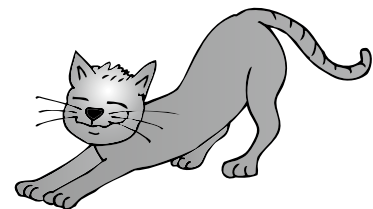
16 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Matten, Musikanlage, je TN 2 kleine Blackrollbälle oder Tennisbälle, 1 Gymnastikstab pro Paar

Ort:

Sporthalle, großer Bewegungsraum



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

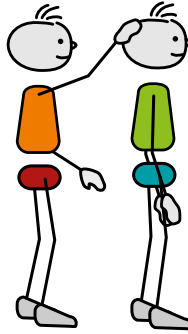
- **Ankommen / Begrüßung und kurze theoretische Einführung in das Thema „Faszien und Bewegung“**
- Die TN sitzen oder stehen auf den Matten.

Die Übungsleitung (ÜL) beschreibt die Form, Lage etc. der Faszien.

● „Listening“

- Die TN stehen Rücken an Bauch paarweise hintereinander.

Die hinten stehende Person legt ihre Hand sanft auf den Kopf der vorne stehenden Person. Die/der vorne stehende TN soll in dem Moment, in welchem die Hand vom Kopf entfernt wird, die Augen schließen. Dabei beobachtet die hinten stehende Person, in welche Richtung die vorne stehende Person automatisch schwingt.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

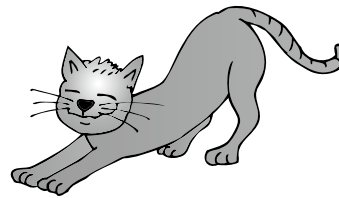
● **Faszial Stretch/Sensory Refinement (1 Katze)**

- Während der folgenden Übungen stehen die TN in Reihenaufstellung hinter ihren Matten.
 - Die TN bewegen ihre Schultergelenke isoliert in Rotationen. Dann wird das Schulterblatt mitbewegt, um dann die Wirbelsäule zu integrieren. Nun bewegt sich der ganze Körper in einer Kombination von Beugung der Wirbelsäulengelenke und Innendrehung der Extremitäten oder Streckung der Wirbelsäulengelenke und Außendrehung der Extremitäten.
 - Dann führen die TN verschiedene 3-dimensionale Bewegungen mit den Armen aus. Zum Beispiel malen die Arme liegende Achten in die Luft oder es wird mit den Händen ein Eintauchen ins Wasser und Schöpfen symbolisiert. Der Oberkörper samt Arm jedes/jeder TN zieht mal Richtung Füße, Richtung Decke und zur Seite in die vollständige Streckung der Gelenke.
 - Nun erfolgt ein Übergang in eine Seitstandwaage und dann in eine seitliche Dehnung. Dabei nimmt der/die TN einmal das rechte Bein gestreckt und mit der Außenkante hinter das linke Bein und neigt den Oberkörper samt Arme nach links. Die Finger werden gespreizt und der Arm gedreht, vergleichbar mit dem Herausschrauben einer Glühbirne. Dann erfolgt ein Seitenwechsel.
 - Der/die TN bewegt den Oberschenkel bei gebeugtem Bein im Hüftgelenk in verschiedene 3-dimensionale schwinghafte Bewegungen. Nun folgt der Übergang in die Dehnung der rückwärtigen Kette, bestehend aus der Fußfaszie, Wade, hinterer Oberschenkel, Rücken bis zum Kopf. Dabei setzt der/die TN das rechte Bein ausgestreckt nach hinten auf und wechselt die Ausrichtung der Ferse einmal mehr nach innen, zur Mitte oder nach außen. Oder er/sie beugt das Knie im Wechsel mit der Streckung und verändert die Ausrichtung des Oberkörpers.

Absichten und Hinweise

- ◎ Wissensvermittlung, um ein Verständnis für die folgenden praktischen Übungen zu schaffen
- ✔ Dabei nutzt die ÜL neben der verbalen Vermittlung zur Veranschaulichung das Modell einer Ananasumhüllung.
- ◎ Die TN sollen den Zusammenhang zwischen einseitigen Spannungen im Körper und deren Auswirkung erkennen.

- ◎ Verbesserung der Beweglichkeit, Anregen des Stoffwechsels und der Durchblutung, Aktivierung der Tiefensensoren, Sensibilisierung und Anregung der angrenzenden faszialen Strukturen



- ◎ Mobilisierung des Schultergürtels und der angrenzenden faszialen Strukturen
- ✔ Streckung der Gelenke in der Endposition bis in die Fingerspitze

- ◎ Mobilisierung der Hüftgelenke und der angrenzenden faszialen Strukturen

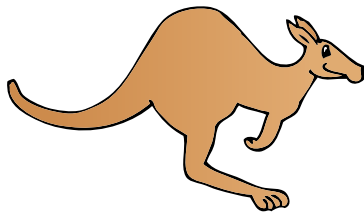
Stundenverlauf und Inhalte

Dann beginnt er/sie mit der Ferse federnd auf und ab zu wippen.
Seitenwechsel

- Nun gehen die TN im parallelen Fußstand in den Übergang zum sogenannten „Pinguin“. Dabei drücken die TN ihre Fersen gegeneinander und heben sie an. Der Oberkörper dreht folgend nach rechts und links, wobei der Kopf in die Gegenrichtung geht.
- Die TN bewegen im Stand ihre Wirbelsäule segmental, das heißt Wirbel für Wirbel in einer Art Schlangenbewegung und enden in der Dehnung der spiraligen faszialen Kette. Dabei kreuzen sie ihre Arme und Beine und setzen sich mit geraden Rücken auf einen imaginären Stuhl in Anlehnung an den Adler aus dem Yoga.

• Rebound Elasticity (2 Känguru)

- ☉ Während der folgenden Übung stehen die TN paarweise hintereinander mit einem Stab zwischen sich, welcher mit angehobenen Armen über Kopf gehalten wird.



Die oben schon genannte Wirbelsäulenschlange nutzen die TN nun als Impuls für weiterlaufende Bewegungen der oberen und unteren Extremität. Begonnen wird die Bewegung im Stand, wobei die hintere Person die Bewegung der vorderen Person sanft führt.

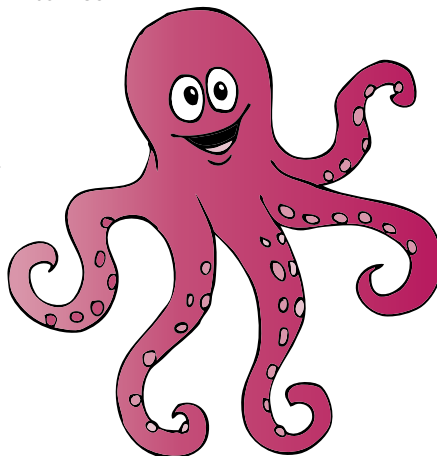
- ☉ Die TN stehen jetzt wieder einzeln hinter ihren Matten in der Reihenaufstellung.

- Die TN wippen mit dem hinteren Bein aus dem Sprunggelenk vorerst ohne Flugphase in einer Schrittstellung. Dann wird der Vorfuß des hinteren Beins mit angehoben.
- Nun folgen mit beiden Beinen parallel kleine kurze elastische Sprungbewegungen.
- Nun können kleine Variationen wie kreuzen o. ä. eingebaut werden.

• Sensory Refinement 3 – „Der Tintenfisch“

- ☉ Die TN liegen seitlich auf ihrer Matte.

Die TN liegen in der Seitlage mit gebeugtem und herangezogenem unten liegendem Bein. Das obere Bein ist seitlich und nach vorne ausgestreckt.



Die TN beginnen, ihre Zehen zu bewegen. Dann folgen die Sprunggelenke, dann die Knie, die Hüfte, um letztendlich den Oberkörper in die Rückenlage zu drehen.

Nun machen die TN einen Seitenwechsel und wiederholen alles.

Die Gelenkbewegungen werden wieder 3-dimensional in alle Richtungen ausgeführt, so als wären an den Zehen Tentakeln mit Augen, welche sich den ganzen Raum anschauen wollen.

Absichten und Hinweise

- ☉ Vorbereitung auf die später folgenden federnden Sprünge
- ☉ Gleichgewichts- und Achtsamkeitsübung
- ☉ 3-dimensionale spiralförmige Ganzkörpermobilisierung und der angrenzenden faszialen Strukturen

- ☉ Hinführung zum „Schwert“, welches erst im weiteren Kursverlauf vervollständigt wird. Der Stab hilft dabei, den Bewegungsimpuls wahrzunehmen.

- ☑ „Schwert“: die Zielbewegung ist das Herabschwingen des Oberkörpers in eine Beugung zwischen die Beine, um dann durch die Vordehnung der Faszien wieder elastische nach oben zu schwingen in die Streckung in allen Gelenken.

- ☉ Dies wird nun genutzt, um kleine federnde Sprünge mit geringer Höhe auf der Stelle zu machen.

- ☑ Wichtig: Kurze Bodenkontaktzeiten und schwingende Gelenke. Es soll ein Gefühl der „Leichtigkeit“ bleiben.

- ☉ Verbesserung der Wahrnehmung der einzelnen Gelenke, von Bewegungsrichtungen mit mehr oder weniger Spannung. Gleichzeitig werden die Faszien gedehnt und mobilisiert.

- ☑ Langsame und achtsame Ausführung. Dabei ist entscheidend, dass während der Ausführung der unterschiedlichen Bewegungsrichtungen sehr genau wahrgenommen wird, in welcher Position oder Richtung viel oder wenig Spannung wahrnehmbar ist.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

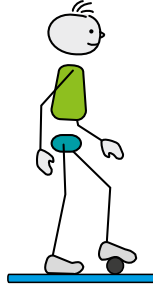
● Fascial Release (4 Schwamm)

- ⦿ Die TN stehen ohne Schuhe hinter ihren Matten und jede/r TN hat zwei Blackrollkugeln bzw. Tennisbälle.



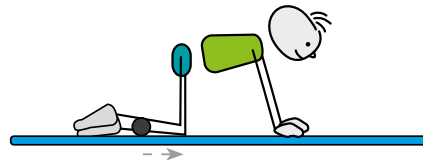
Nun kommen die Blackrollkugeln zum Einsatz.

- Die TN beginnen zuerst mit dem rechten oder linken Fuß die Fußsohlenfaszie vom Ballen langsam Richtung Ferse abzurollen. Dabei sinkt der Fuß in die Kugel.



- Die TN kommen in den 4-Füßlerstand und rollen seitlich außen neben dem Schienbein Richtung Knie (Wadenbeinköpfchen) den Ball.
- Dann kommen die Beinrückseite und das Gesäß im Sitzen an die Reihe. Dabei gleiten die TN vom Knie ausgehend langsam über die Mitte der Beinrückseite zum Gesäß und setzen sich seitlich geneigt darauf.

- ⦿ Durch langsames Einsinken der Blackrollkugel in das Gewebe sollen die faszialen Strukturen entspannt, der Stoffwechsel angeregt und auch sogenannte Verklebungen gelöst werden. Die Zellstruktur wird wieder reharmonisiert und organisiert.
- ⦿ Dabei ist es wichtig, dass man sich vorerst für eine Richtung entscheidet (evtl. zusätzlich auch quer dazu), um dann ganz langsam etwa 1 cm pro Atemzug die Blackrollkugel vor sich herzuschieben.



Seitenwechsel

- Die TN liegen mit dem Rücken auf der Matte und die Blackrollkugeln liegen rechts und links seitlich neben der Wirbelsäule.
- Zum Abschluss werden die Kugeln vom Kreuzbein beginnend und sehr langsam gleitend, rechts und links neben der Wirbelsäule bis zu den Schulterblättern gerollt.
- Dann kurz absetzen und die Blackrollkugeln an den Hals-Kopf-Übergang legen. Es werden kleine Nick- und Neinbewegungen ausgeführt.



AUSKLANG (5–10 Minuten)

● „Bouncing“

- ⦿ Die TN stehen wieder hinter ihren Matten.

Die TN führen im hüftbreiten Stand etwa 1 Minute lang kleine wippende Bewegungen aus, welche sich durch den ganzen Körper ausbreiten.

● Abschlussatmung und Abschlussgespräch

- ⦿ Eine Abschlussatmung (z.B. aus dem Qi-Gong die 4-Richtungsatmung) und ein Abschlussgespräch mit dem Hinweis, Elemente aus der Stunde täglich in den Alltag einzubauen, beenden die Stunde.

- ⦿ Die Vibrationen führen zum „Wiederanregen“ der bindegewebigen und faszialen Strukturen und fördern die Durchblutung. Somit haben die TN wieder die Möglichkeit, aktiv in den Alltag zurück zu kommen.