

# Faszien und Pilates - Ein faszinierendes „Gespann“

## Das Bindegewebe, das Ihrem Körper den Halt verleiht

Mittlerweile sind sie in aller Munde. Fristeten die Faszien in unserem Körper bis vor einigen Jahren noch dem Aschenputtel-Dasein, so sind sie heute die Neuentdeckung im Fitness- Sport- und Bewegungsbereich. Spätestens seit der WDR-Sendung Quarks & Co - „Geheimnisvolle Faszien“ vom 29.01.2013 wird deutlich, dass gesunde Faszien eine große Rolle für einen kraftvollen und gleichzeitig flexiblen und gesunden Bewegungsapparat spielen.

### Was genau sind Faszien?

Faszien sind unser Bindegewebe, das wie ein drei dimensionales Netzwerk unseren Körper durchzieht. Von oben nach unten, von vorne nach hinten und von einer Seite zu anderen spannen sich die Kollagenfasern auf und bilden zahlreiche Hüllen, Beutel und Verstreibungen in unterschiedlichsten Stärken und Verdickungen. Bindegewebe ist omnipräsent. Je nach Anforderungen des Körpers fällt es ganz fest aus oder ist so fein wie spinnennetzartiges Gewebe, das kleinste, mit Flüssigkeit gefüllte Beutelchen umschließen kann.

Faszien umspannen einzelne Muskeln, so dass diese bei jeder Bewegung geschmeidig aneinander gleiten können. Unter der Haut hüllt die Fascia profunda den gesamten Körper wie einen „Bodysuit“ ein, so dass dieser elastische Ganzkörperanzug unsere Silhouette

bildet. Faszien bilden ein kontinierliches Netzwerk, das aus ein- und demselben ‚Eiweiß-faden‘ (nämlich Kollagen) besteht. So kann man eigentlich nicht sagen, dass es sich nur um eine einzige Faszie - mit lokalen Anpassungen - handelt.

### Die Architektur macht's

Faszien selbst bestehen aus kollagenen Fasern, die eher plastisch als elastisch sind. Ihre scheren-gitterartige Anordnung erst verleiht diesem Gewebe seine Elastizität. Das Faszienetz kann man sich wie einen Pullover vorstellen. Ziehen sie beispielsweise am unteren rechten Ende, so wirkt sich der Zug bis nach oben links aus. Ziehen Sie aber nur einen einzigen Faden, der aus Seide besteht, auseinander, wird es sich nicht dehnen lassen. Seidenfäden kunstvoll zu einem anschmiegsamen Pullover gewebt, machen erst die Dehnbarkeit aus.

### Wasser ist das Lebenselixier

Durchtränkt ist das Faszienetz mit der so genannten Grundsubstanz, die vor allem aus Wasser und aus wasseranziehenden Zuckereiweißverbindungen und Hyaluronsäure besteht. Gesundes Bindegewebe

ist moosartig-feucht und wird wie von einem inneren Ozean durchspült, dessen fließende Dynamik dafür sorgt, dass es feucht, gleitfähig und beweglich bleibt. Die Grundsubstanz ist bei gesunder Ernährung mit vielen wertvollen Nährstoffen versehen, was uns bei adäquatem Training ein flexibles und gleichzeitig kraftvolles Bindegewebe verleiht.

### Fitness für die Faszien

Für die Gesunderhaltung des Faszien-Gewebes reicht genügend Trinken und eine gesunde Ernährung

nicht aus - hier ist vor allem Bewegung alles. Am besten wirken Bewegungen, die mit unterschiedlichen Trainingsimpulsen versehen sind. Pilates-

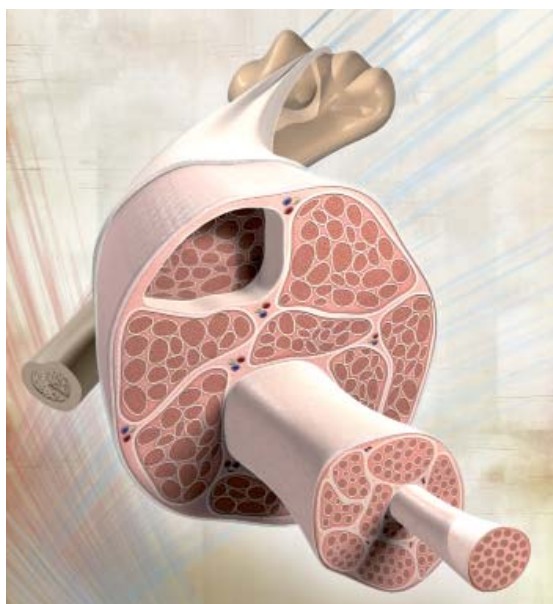
Training beispielsweise stimuliert besonders wirkungsvoll die Mechanorezeptoren, die sich als Dehnrezeptoren auf das Bindegewebe auswirken.

Faszien-Fitness ist ein Trainingskonzept. Es ist entstanden



durch die hervorragende wissenschaftliche Arbeit von Dr. Robert Schleip (Leiter der internationalen Forschungsgruppe an der Universität in Ulm) und die Übertragung in die Praxis durch Divo G. Müller (Heilpraktikerin und Bewegungstherapeutin). Dabei werden mit unterschiedlichen Trainingsimpulsen Reize gesetzt, die das Faszienewebe unmittelbar trainieren.

Das **Ninja-Prinzip** ist, wie der Name schon sagt, inspiriert durch die Kunst der japanischen Ninja-Krieger, die in der Lage sind, sich geräuschlos und leise, annähernd unsichtbar an ihre Opfer heranzuschleichen. In der Trainingsbewegung geht es darum, eine Ganzkörper-Aufspannung aufzubauen, die federnde Bewegungen wie Hüpfen, Laufen oder Springen ermöglichen. Es gilt sich „faszial-leise“ zu bewegen und nicht „muskulär-laut“.



*Epi-Peri-Endo-mysium  
Beutel-in-Beutel-Verpackung: Nicht nur der Muskel ist von einer faszialen Hülle umgeben, sondern auch die in ihm enthaltenen Faserbündel*

Bei dem Prinzip „Vorbereitende Gegenbewegung“ dehnen Sie die Strukturen der zu bewegenden Gelenke vor. Bevor also die eigentlich geplante Bewegung ausgeführt wird, wird sich zunächst in die Gegenrichtung bewegt, um die Faszienkette aktiv vorzuspannen und dann in die gewünschte Richtung loszulassen. Aus dieser Vorspannung entsteht eine elastisch, federnde Bewegung, die ohne jegliche Muskelkraft einen Schwung entstehen lässt.

Beim Prinzip „**Myofaszielles Dehnen**“ unterscheiden wir 2 Arten:

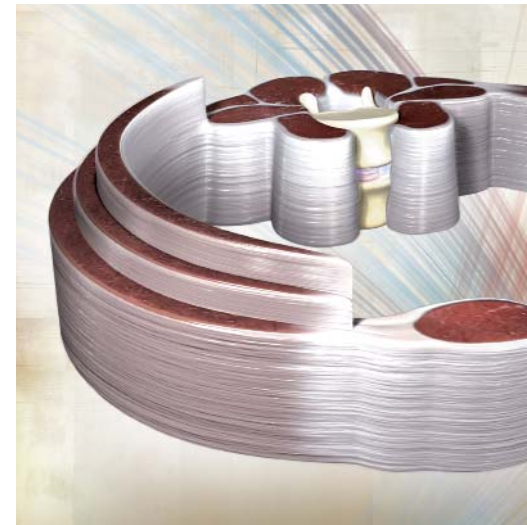
**1. langsam schmelzendes und aktiv geladenes Dehnen:**

Wichtig dabei ist, dass bei den dynamischen Powerstretches der Muskel aktiv in das Dehnen einbezogen wird. Das wird erreicht durch Dehnen gegen Widerstand, über den Einsatz von Gewichten und Minifederungen.

**2. langsames Dehnen:**

Dabei wird die Dehnposition schmelzend für ein bis Minuten gehalten, wobei vor allem lange myofaszielle Ketten in die Länge gezogen werden.

Bei dem Prinzip „**Propriozeptives Refinement**“ werden die im Sinnesorgan Faszien befindlichen Mechanorezeptoren stimuliert. Diese sensorischen Wahrnehmungsfühler bilden unseren so genannten sechsten Sinn, den Körpersinn. Die Anregungen erfolgen von der Oberfläche bis hinein in die tiefsten innersten Gewebeschichten, um auch die feinen faszialen Strukturen innerhalb der Tiefenmuskulatur anzusteuern. Durch



*Querschnitt auf Höhe des ersten Lendenwirbels: Die weißen faszialen Elemente verbinden Bauchmuskulatur, Rückenmuskeln und Wirbelsäule.*

kleinste Mikrobewegungen, in denen aktive, lokale Bewegungskontraktionen zum Einsatz kommen, lassen sich so genannte blinde Flecken im Körper neu beleben.

Bei dem Prinzip „**Hydratation der Grundsubstanz**“ geht es vor allem darum, den regen Austausch unseres inneren Ozeans zu stimulieren. Durch Kleingeräte wie dem Tennisball, dem Foam-Roller oder ähnliche Hilfsmittel kann durch schmelzendes, langsamen Druck auf die zu behandelnden Strukturen eine Durchfeuchtung der Bindegewebsschichten wieder angeregt werden. Das Wasser wird aus diesen Strukturen wie bei einem vollgesogenen Schwamm herausgepresst. In der danach folgenden Ruhepause strömt das Wasser - mit neuen Nährstoffen versorgt - wieder in dieses Gewebe ein. Der Schwamm saugt sich dann erneut voll. Interessant dabei ist, dass die Gewebe durch die Rehydratation kräftiger und belastbarer werden.

### **Rolfing® - Strukturelle Integration**

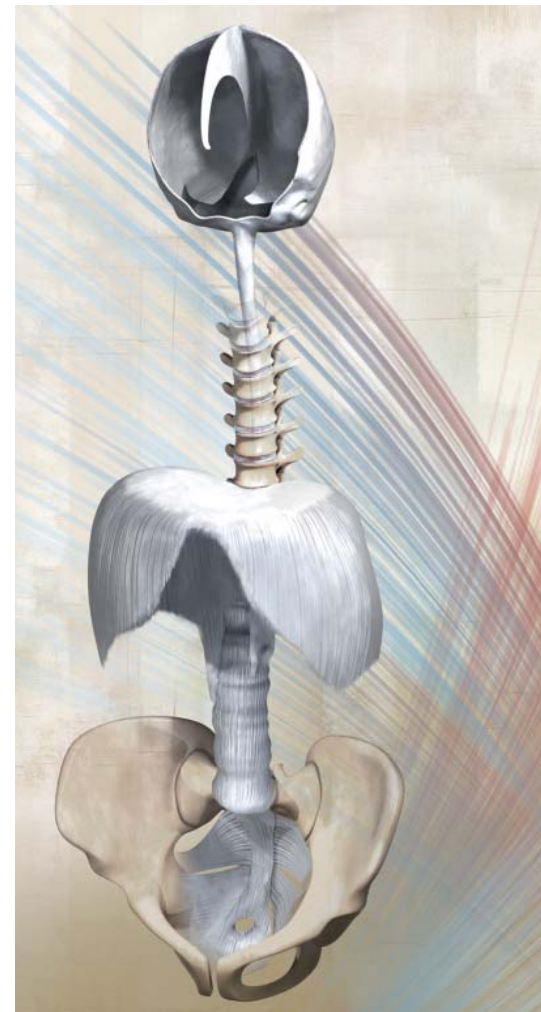
Die Therapiemethode, in der sich hauptsächlich mit den Faszien beschäftigt wird, ist Rolfing®. Bei dieser manuellen Behandlungsmethode wird der Körper durch den Ausgleich von Spannungszuständen in den Faszien wieder in seine natürliche Struktur und Haltung gelenkt. Der Rolfer™ nutzt dabei eine einzigartige und sehr präzise Form der Berührung. Da Faszien sehr anpassungsfähig sind, können sie durch diese bestimmten Techniken, die teilweise auch im Faszien-Training Anwendung finden, wieder in einen optimalen Spannungszustand versetzt werden. Das Ergebnis ist ein Körper, der sich in Leichtigkeit und Balance mit der Schwerkraft befindet.

Der Schmerz ist ein „Lügner“  
Bei ungünstigen Bewegungsmustern oder auch bei Verletzungen, können Ursache-Folge-Ketten in Gang gesetzt werden, die sich auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken. Häufig entstehen Beschwerden oder Schmerzen da, wo nicht die Ursache zu finden

ist. Werden also in Therapie-Maßnahmen nur lokale Beschwerden behandelt, kann es möglich sein, dass nicht wirklich der Ursache auf den Grund gegangen wird, sondern nur die Symptomatik behandelt wird. Der Schmerz bleibt und es entstehen weitere, schmerzbedingte Kompensationsmuster.

### **Faszien-Pilates**

Bei Pilates Bodymotion in Köln Rodenkirchen können Sie neben Rolfing® Behandlungen auch Faszien-Pilates kennenlernen. Britta Brechtefeld (Certified Rolfer® und Pilates-Ausbilderin) und Ute Weiler (Sportwissenschaftlerin und Pilates-Ausbilderin) haben das Faszien-Pilates-Konzept entwickelt und beziehen diese Kenntnisse mittlerweile in all ihren Trainingsstunden mit ein. Beide Frauen sind Team-Mitglieder der Faszien-Developmental-Group von Dr. Robert Schleip und Kontaktpersonen für den Fachbereich „Pilates“. Infos unter: [www.pilates-bodymotion-koeln.de](http://www.pilates-bodymotion-koeln.de) oder telefonisch unter Tel: 0221 / 80 11 82 - 70 oder - 72. Weitere Information zum Thema



Fotos: [www.fascialnet.com](http://www.fascialnet.com)

Faszien, Rolfing®, Fitness und Co. finden Sie auf folgenden Seiten:  
[www.faszien-pilates.de](http://www.faszien-pilates.de)  
[www.fascial-fitness.de](http://www.fascial-fitness.de)  
[www.rolfing.de](http://www.rolfing.de)



Am Lennartzhof 27  
50996 Köln-Rodenkirchen  
Tel.: 0221 800 21 79  
Mobil: 0170 418 53 80



## OLIVER MARKS MEISTERBETRIEB

Sanitär / Heizung / Solar

- > Kundendienst
- > 24 Std.- Notdienst
- > Wartung
- > Beratung
- > Solaranlagen
- > Installation

