

ENERGY DANCE® präsentiert:

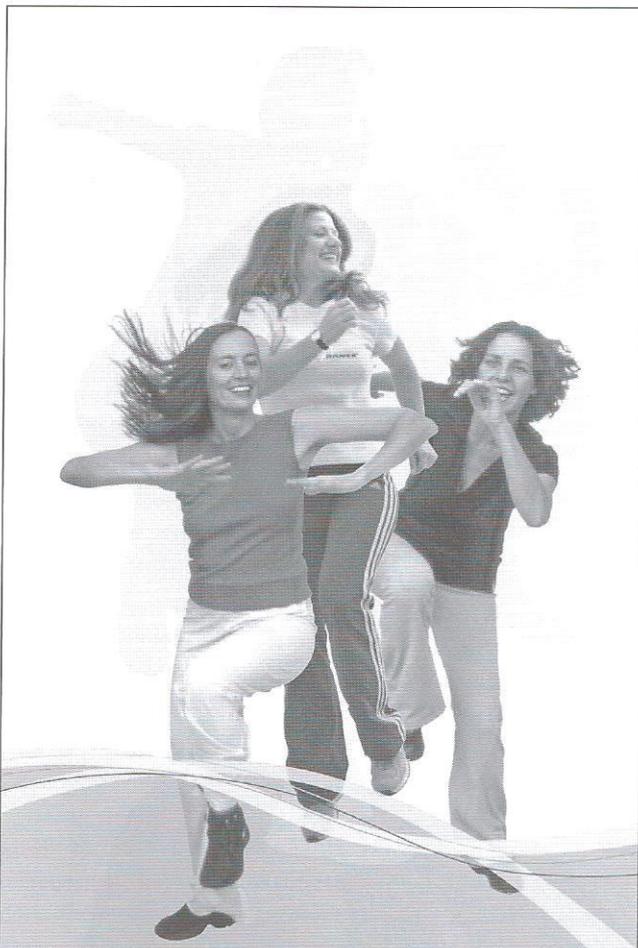
Myo-Fascial Flow Dance

Eine neue Spielart von ENERGY DANCE® schwingt die Faszien in Form und sorgt für Freude, Gesundheit und Wohlbefinden

von Uwe Kloss, Studium der Sportwissenschaft und Politologie an der Uni Heidelberg und der FU Berlin

Die Neu-Entdeckung der Faszienwelt

Bislang galt in der Wissenschaft die Auffassung, dass die Hüllen um Organe, Knochen, Muskelstränge und -fasern bis hinunter auf die Zellebene lediglich dazu dienen, die jeweiligen Einheiten voneinander abzugrenzen. Diese «Verpackungshüllen», kollagenhaltige Bindegewebsstrukturen, zu denen auch Sehnen, Bänder und Kapseln gehören, werden als Faszien bezeichnet. Sie bilden ein Netzwerk, das dreidimensional durch den ganzen Körper verläuft und alles mit allem verbindet. Die medizinische Forschung der letzten 10 Jahre hat durch neue Untersuchungsmethoden herausgefunden, dass dieses System weit wertvoller ist, als bisher angenommen: Es dient dazu, Informationen, Energie und Materie wie z. B. Abfallprodukte zu transportieren, und hat für die Kommunikation innerhalb des Körpers eine entscheidende Bedeutung. Es fördert die Gesunderhaltung, das Immunsystem und hält das innere Gleichgewicht aufrecht. Es sorgt für eine geschmeidige und gleitfähige Muskulatur, ermöglicht die Körperwahrnehmung und kann sich bei Belastungen den erforderlichen Gegebenheiten anpassen. Das

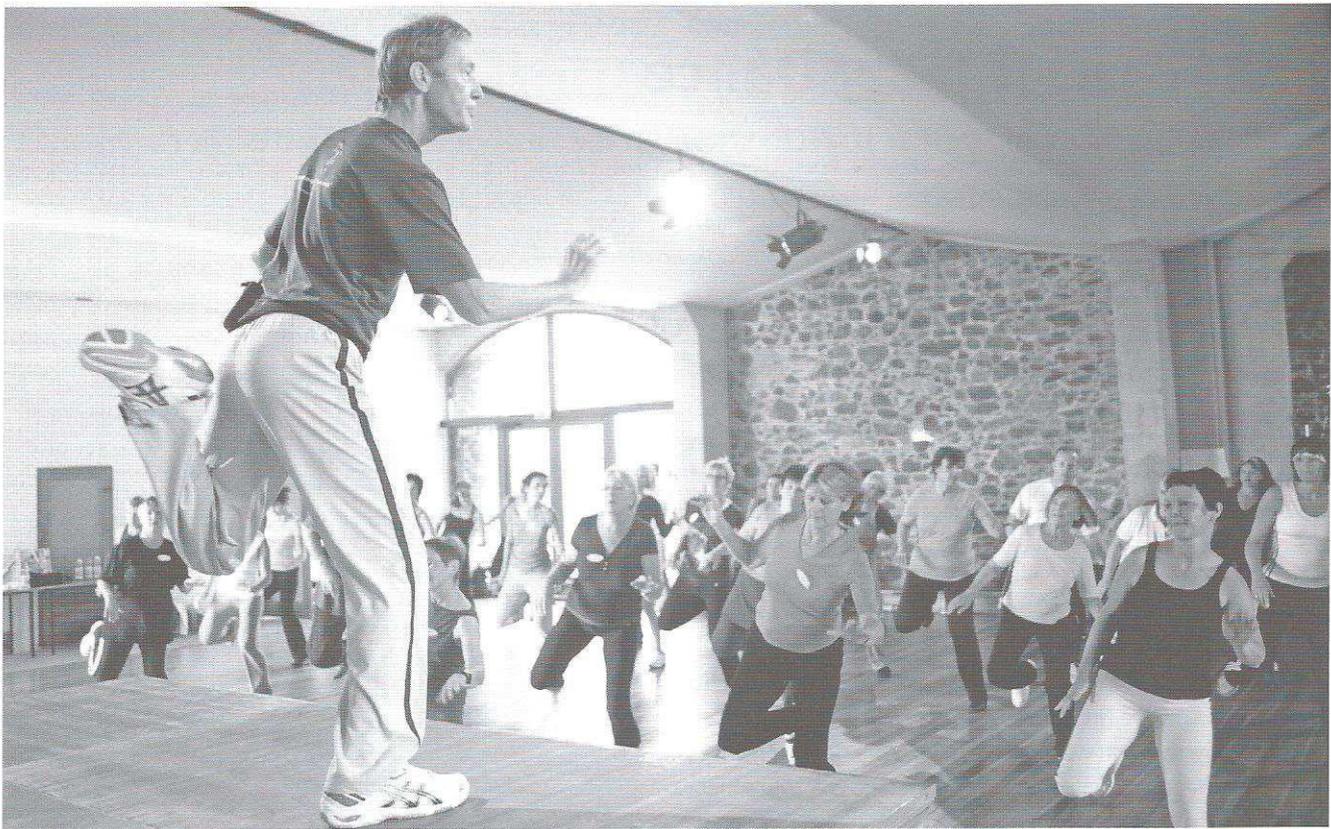


Fasziensystem wird inzwischen als ebenso wichtig erachtet wie das Herz-Kreislauf- oder das Nervensystem.

Dieses Netzwerk braucht innere und äußere Bewegungsanreize, um sich ernähren zu können und um eine optimale Funktionsfähigkeit zu gewährleisten. Ohne ausreichende und vielfältige Bewegungsimpulse – insbesondere bei Bewegungsmangel, einseitigen Belastungen und Schonhaltungen – entsteht eine Art Verfilzungsprozess der Faszien. Auch mit zunehmendem Alter schwindet ihre Elastizität und die Strukturen verkleben miteinander, was Schmerzen bewirkt und mit einem Verlust an Beweglichkeit einhergeht.

Wie trainieren?

«Für den Aufbau eines sowohl elastisch-geschmeidigen als auch reißfest-widerstandsfähigen Fasziensystems gilt es nun, die aktuellen Erkenntnisse und Besonderheiten der Faszien in ein geeignetes Trainingsprogramm zu übersetzen», schreiben Müller/Schleip (2012) (*), die Faszienexperten in Deutschland. Dieses Training kann einerseits erfolgen über körpertherapeutische Maßnahmen wie Rolfing oder Faszienmassage mit einer Rolle als Hilfsgerät, um bereits entstandene Verklebungen wieder zu lösen. Wichtig sind aber auch präventive Programme, die durch möglichst vielfältige Bewegungen dem Fasziennetzwerk Trainingsimpulse geben. Dabei sollen die Bewegungsabläufe fließend und geschmeidig sein und multidirektionale Dehnwinkel durchlaufen, wie z.B. seitliche, diagonale oder spiralförmige Verdrehungen. Auf diese Art werden unterschiedliche Bereiche, lokale und globale Vernetzungen der Faszien-Membrane stimuliert. Nach Müller/Schleip werden Faszien optimal trainiert durch Bewegungen, die gekennzeichnet sind durch «sanftes elastisches Wippen» oder die «mit einer leichten Vordehnung in die Gegenrichtung beginnen». Es soll «eine fließende Eigendynamik entstehen, die sich mühelos-leicht und schwingvoll anfühlt». Jegliche ruckartige



Unterbrechungen des Bewegungsflusses seien zu vermeiden. Richtungswechsel sollten idealerweise möglichst frühzeitig und weich abgebremst werden, so dass die Bewegungen weich und elastisch schwingen.

Was Müller/Schleip in ihrem Artikel als Kriterien eines wirkungsvollen Faszientrainings postulieren, wird im ‚Myo-Fascial Flow Dance‘ zu einem neuen Ganzen integriert. Auch die für ein optimales Faszientraining geforderte Körperwahrnehmung und das Körperspüren ist Bestandteil der *ENERGY DANCE*® Methode; die durch eine fließende Bewegungsentwicklung gekennzeichnet ist, so dass die dynamischen Bewegungsabläufe leicht und unmittelbar nachvollziehbar sind. Trainer und Mitmachende brauchen keine Takte zu zählen und keine Bewegungsabfolgen im Kopf zu behalten. Ohne festgelegte Choreografie werden die Bewegungen fortlaufend zu vielfältigen Bewegungsformen weiterentwickelt. Musik aus unterschiedlichen Stilrichtungen und verschiedenen Kulturkreisen wird in adäquaten Bewegungsqualitäten ausgedrückt. Der Einklang von Musik, Rhythmus, Bewegung und Gefühl ermöglicht ein Flow-Erlebnis, ist äußerst motivierend und spricht zahlreiche Ziel- und Altersgruppen an.

Uwe Kloss, Studium der Sportwissenschaft und Politologie an der Uni Heidelberg und der FU Berlin; seit Abschluss des Studiums mit Staatsexamen freiberufliche Fortbildungstätigkeit im Bereich Musik, Rhythmus und Bewegung für zahlreiche Sportorganisationen; Entwicklung des Konzeptes *ENERGY DANCE*® und Leiter der *ENERGY DANCE*® Academy in Berlin. Aus- und Weiterbildungsleitung sowie Durchführung von Seminaren, Workshops und Events. Vorstandsmitglied im *ENERGY DANCE*® Sportverband e.V.

Im Seminar am 20. Juni 2014 in Zürich wird Uwe Kloss eine Einführung in das *ENERGY DANCE*® Konzept in Theorie und Praxis geben, das dynamische Faszientraining vorstellen und Übungen zum Erlernen der Methode der fließenden Bewegungsentwicklung anbieten.

(*) Alle Zitate in diesem Beitrag sind aus dem Artikel: «Faszientraining – Theorie und Praxis zum Aufbau eines geschmeidigkraftvollen Bindegewebes» von Müller/Schleip, 2012. Dr. Robert Schleip ist Direktor des Fascia Research Projekt der Universität Ulm und Forschungsdirektor der European Rolwing Association.

(*) Im Seminar wird dies zusammenfassend dargestellt.

