

Faszien in Bewegung

Teil 2:

Es geschah etwa ab Mitte der 80-er-Jahre, dass die Hau-Ruck Gymnastikübungen á la Turnvater Jahn als unfunktionell und ungünstig belastend für Muskeln und Gelenke eingestuft wurden. Das bis dahin praktizierte Federn und Wippen in einzelnen Übungen geriet auf den Index und wurde aus dem Übungsgut des aufgeklärten Praktikers verbannt. Mit dem Aufkommen des Faszientrainings schwingt das Pendel der Entwicklung wieder zurück auf eine entwickeltere Ebene: Wippen und Federn darf wieder sein, jedoch soll es weich, gefühlvoll und achtsam geschehen und immer auch mit der Wahrnehmung des Körpers verbunden sein. Auch Grundformen der traditionellen Gymnastik erleben durch die Erkenntnisse der Faszienforschung neuen Aufschwung und hier kommt es ebenfalls auf das Wie und die Ausführung der Bewegungen an, damit sie als faszial trainingswirksam gelten können.

.....

Welche Bewegungen mögen Faszien?

Im ersten Teil dieses Beitrags wurde die enorme Bedeutung des faszialen Netzwerks für den Erhalt und die Wiederherstellung von Gesundheit hervorgehoben. Nachdem verschiedene Methoden der Arbeit mit den Faszien dargestellt wurden, soll nun gezeigt werden, durch welche Bewegungen sie auf rhythmisch-dynamische Weise trainiert werden können.

Die Antwort darauf ergibt sich auch aus der netzartigen Struktur und der Beschaffenheit des faszialen Gewebes, das dreidimensional dehnbar in alle Richtungen ist und sich den jeweiligen Belastungen anpassen kann. Es wird durch Bewegungsabläufe trainiert, die möglichst vielfältig, fließend und geschmeidig



sind, den ganzen Körper mit einbeziehen, die multidirektionale Richtungen durchlaufen oder auch spiralförmige Verdrehungen haben und die Richtungswechsel eher weich als abrupt gestalten. Robert Schleip, der bekannteste deutsche Faszienexperte, schreibt: „Jegliche ruckartige Unterbrechungen des Bewegungsflusses sind zu vermeiden“ und die Bewegungen sollen „weich und elastisch-schwingend sein.“

Auch federnde und hüpfende Bewegungen sind optimal für fasziales Training. Faszien brauchen 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“. Auf diese Art werden unterschiedliche Bereiche, lokale und globale Vernetzungen der Faszien stimuliert.

.....

Spüren, fühlen, wahrnehmen

Die folgenden Einzelbewegungen trainieren als Ganzkörperbewegungen das Fasziennetzwerk insgesamt auf unterschiedliche Weise und auch jeweils einzelne lokale Bereiche. Es sind Bewegungsabläufe, bei denen die Qualität der Ausführung eine wichtige Rolle für das fasziale Training spielt. Insofern geht es nicht hauptsächlich um die Form der Bewegung, sondern mehr noch um das Bewegungsgefühl, das entsteht, wenn man die Aufmerksamkeit in die Bewe-

gung lenkt und den Körper im Verlauf der Bewegung spürt. Die Körperwahrnehmung ist integraler Bestandteil eines wirkungsvollen Faszientrainings. Dadurch werden die kinästhetischen Sensoren in den Faszien aktiviert, die Bewegungsempfindungen hervorrufen, d.h. die Wahrnehmung der Raum-, Zeit- und Spannungsverhältnisse im Körper. Das Gefühl und der Kontakt zum eigenen Körper wird dadurch intensiviert.

Wiederhole die jeweilige Bewegung mehrfach hintereinander und bleibe mit der Aufmerksamkeit in der Bewegung. Achte dabei darauf, dass der Kopf immer in Verlängerung der Halswirbelsäule bleibt. Am besten du schaust deiner Bewegung zu; dies kommt auch der Körperwahrnehmung zugute. Mit jeder Wiederholung achte darauf, wie du immer mehr ins Fließen kommst – bis die Bewegung sich rund anfühlt.

.....

Federn & Hüpfen

Zum Aufwärmen bietet sich die folgende Bewegung an:

Komm in hüftbreiter Fußstellung auf dem Platz ins Gehtempo; pendle leicht mit dem Körper hin und her und nimm die Arme mit in die Bewegung.

Lass das Tempo zügiger werden und führe die Hände über die Mittellinie und bringe sie dann parallel zueinander vor den Körper. Die leicht gebeugten Ellbogen schwingen in die Seite.

Drücke dich deutlicher mit den Füßen

abwechselnd gegen den Boden ab, bis du in ein leichtes, schnelles Federn kommst und der jeweilige Fuß kurz zweimal Kontakt zum Boden hat.

Lass die Hände bei diesem seitlichen Hüpfen auf der Stelle auseinander zur Seite gehen und lockere das freie Spielbein schräg nach außen, so dass rechte Hand und rechtes Bein in gleichseitiger Bewegung sind.

Spiele dann entsprechend der Abbildungen mit der Arm- und Beinbewegung: Knie gebeugt hochziehen, Unterschenkel aus dem Knie heraus schwingen, Ferse nach hinten zum Gesäß hoch schwin-

gen, Bewegung auch mal nach vorn wandern lassen, usw...

Achte darauf, alle Bein- und Armbewegungen locker zu machen und mach sie so, dass es sich leicht und mühelos anfühlt. Achte darauf, dass es der Fußballen ist, der sich immer wieder gegen den Boden abdrückt und dass der Kontakt der Füße zum Boden nur kurz ist.

Intensität und Dauer:

1-2 Minuten, in Intervallen: Wechseln zwischen – mit den Füßen gegen den Boden federnd Hüpfen, und – einen Fuß auf dem Boden lassen, dabei dennoch im Fluss der Grundbewegung bleiben.

Faszialer Aspekt:

Die Faszien der Füße (Plantarfaszie) und der Unterschenkel (Achillessehne) brauchen für ihr Training den kurzen, federnden Kontakt zum Boden. Der Wechsel zwischen schnell aufeinander folgender An- und Entspannung durch den lockeren Schwung des Spielbeines, fördert die Flexibilität der faszialen Strukturen. Wenn du von Bewegung genug hast, lande auf beiden Füßen und bleib in der Pendelbewegung. Lass die Arme seitlich hoch steigen und führe sie abwechselnd bis über den Kopf.

.....
Reach-out

Schieb die Finger weit nach schräg oben heraus, bis du eine angenehme Dehnung an der Seite des Rumpfes verspürst. Für den Seitenwechsel komm zurück über die Mitte (siehe Abb. 1-3, nächste Seite). Lass diese heraus schiebende Bewegung der Arme von den Fingerspitzen aus allmählich und sukzessive weiter nach vorn wandern, bis der rechte Arm



nach schräg vorn oben und das rechte Bein nach schräg hinten unten zeigt.

Intensität und Dauer:

1-2-mal bis nach vorn und wieder auf gleichem Weg zurück. Die Intensität entsteht durch das Schieben: Die Fingerspitzen führen die Bewegung an und ziehen den gesamten seitlichen Rücken mit sich in die Länge. Dieses Schieben ist weniger ein Strecken, sondern ein Verlauf der Bewegung bis zum äußersten Punkt, der dann zum Umkehrpunkt wird. Spüre deinen Körper und finde deine aktuelle Grenze, bei der es sich noch gut anfühlt.

Faszialer Aspekt:

Diese Bewegung spricht den Faszienvorlauf von den Außenseiten der Arme über die Rumpf- und Beckenseite hinaus bis in die Beinaußenseite hinein an. Ein Beispiel für Bewegungen, die multidirektionale Richtungen durchlaufen. Dadurch werden die Fasziengerichte in jeweils leicht verschiedene Richtungen gezogen, was



die Gleitfähigkeit der faszialen Strukturen in diesen Bereichen fördert. Dieses Verschieben der verschiedenen Schichten gegen- und übereinander ist enorm wichtig, um einem Verkleben der Strukturen miteinander (durch Bewegungsmangel) vorzubeugen. Wenn du wieder zum Ausgangspunkt zurückgekehrt bist, nimm die Position des Armes über den Kopf als Beginn für den nächsten Ablauf.

.....
Da geht noch mehr

Wenn du mehr über diese Art der Bewegungen und die fließenden Verbindungen zwischen den Einzelbewegungen erfahren möchtest, dann besuche die

Basisausbildung von ENERGY DANCE®. Dort lernst du, wie du selbst vielfältige Bewegungsfolgen kreieren kannst, die du jeweils aus der vorherigen Bewegung fließend entwickelst. Und das dann auch mit

Unterstützung von Musik aus unterschiedlichen Stilrichtungen und verschiedenen Kulturkreisen.

Die Basisseminare beginnen im Herbst/Winter 2015 und werden in Weinheim, Laupheim, Halbergmoos, Kassel, Lüneburg und Berlin angeboten. Die ausführlichen Kursausschreibungen sowie die Termine stehen auf der Seite www.kneippakademie.de/Haltung-Bewegung/energy-dancer/

Uwe Kloss, Leiter, Lehrtrainer & Presenter von Energy Dance®
Kooperationspartner der Sebastian-Kneipp-Akademie