

Der Einfluss von Faszien/myofaszialem Gewebe auf Körperhaltung und Bewegungsqualität

AGST der ERA e.V. – Silke Thieme, Kathrin Grobelnik, Dr. Michael Kücken, Sigrid Doberenz, Detlef Bickel

Faszien finden mehr und mehr Beachtung, erhalten die Aufmerksamkeit verschiedenster Gruppen: TV-Sendungen sprechen von 'Faszien als geheimnisvollen Bändern' in uns, Bestecke zur Behandlung von Fasziern sind auf dem Markt, die Fasziernforschung verortet Fasziern als Sinnesorgan/unseren 6. Sinn, ... etc.

Vor diesem Hintergrund wollen wir, praktizierende Experten einer seit langem angewandten, manuellen Fasziernbehandlungsmethode, den Einfluss der Fasziern auf Körperhaltung und Bewegungsqualität aufzeigen. Denn „ganz sicher ist es [das Fasziernetz] unser wichtigstes und reichhaltigstes Sinnesorgan für das, was man heute als Embodiment bezeichnet, also für die Körperintelligenz und das Zuhausesein im eigenen Körper.“(1)

Ausgehend vom Fasziernbegriff im Allgemeinen und dem durch Schleip, Findley, Chaitow und Huijing beschriebenen Fasziern-Begriff (2) werden wir das den Körper endlos durchziehende, dreidimensionale Fasziernetz (Abb.1), unter Beachtung der Erkenntnis,

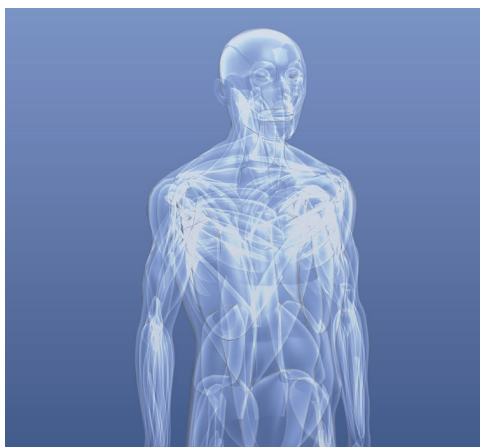


Abb. 1 Schematische Darstellung des Fasziengewebes

dass Fasziern die Fähigkeit haben, sich unabhängig von Muskeln verspannen und lösen zu können, genauer betrachten. Die Konsequenzen zu unserem Thema werden wir in einem theoretisch-wissenschaftlichen Teil und folgend einem praktischen Teil behandeln.

Im theoretischen Teil gehen wir u.a. auf die Wechselwirkung von Oberflächenspannung mit inneren Drucksystemen (Container-Content Modell) sowie das External-Internal Modell und die daran erklärbaren Auswirkungen auf die Körperhaltung ein.

Im zweiten Teil führen wir praktische Übungen für Bodyreading, Wahrnehmung und 'hands on' durch. Dabei lernen sie die spezielle Berührungsqualität, mit der Fasziern in Oberfläche und inneren Drucksystemen greifbar werden sowie Fasziernspannung im Gesamtsystem des Körpers spür- und behandelbar wird, kennen.

Diesem praktischen Teil geben wir viel Zeit, um ihnen einen ersten Eindruck zu ermöglichen, wie groß der gezielt-kombinierte Einsatz von richtigem Fingertool, Distanz, Vektor und Körperorganisation des Behandlers für das Behandlungsergebnis elastischerer Fasziern – und damit besserer Bewegungsqualität und Körperhaltung – beim Behandelten ist.

(1) Schleip, R. – Kongress-Journal 12. Kongress für Tanzmedizin, Vom Aschenputtel ins Rampenlicht: Die Wiederentdeckung der Fasziern in der muskuloskeletalen Medizin, S. 9

(2) in: Fascia – The tensional network of the human body, Elsevier Churchill Livingstone, 2012

Anschluss-Veranstaltungs-Tipp 1:

Vortrag unseres Kollegen und international führenden Fasziernforschers Dr. Robert Schleip über die neuen Einsichten der Bindegewebsforschung und deren Bedeutung für den Trainingsbereich
Wo: Messegelände | Wann: 22.3.13, 13-14 Uhr

Anschluss-Veranstaltungs-Tipp 2:

Veranstaltung für tieferes Kennenlernen manueller, systematischer Fasziernbehandlung nach o.g. Prinzipien
Wo: Chisao Leipzig, Wachsmuthstr. 4 | Wann: 13.4.13, 13-17 Uhr

Kurzbiografie:

Die Arbeitsgruppe Sachsen-Thüringen der European Rolwing® Association e.V. (AGST der ERA e.V.) ist ein freiwilliger Arbeitskreis der in Sachsen und Thüringen praktizierenden Certified/Advanced Certified Rolfer™. Sie dient dem fachlichen Austausch, der Weiterbildung und als Plattform der Zusammenarbeit. Alle Mitglieder sind der strukturell-integrativen Fasziernarbeit leidenschaftlich verbunden. Sie wollen ihr praktisches Wissen und die wissenschaftlich-theoretischen Hintergründe ihrer Arbeit der Verbreitung, alltäglichen Nutzung und Anwendung zuführen.

1) Detlef Bickel befindet sich in Ausbildung

Kontakt:

Überregional – europaweit

info@rolfing.org | www.rolfing.org

Sachsen

– Region Leipzig:

kathrin.grobelnik@chisao.de | www.chisao.de

info@leipzig-rolfing.de | www.leipzig-rolfing.de

– Region Dresden/Chemnitz:

info@rolfing-dresden.de | www.rolfing-dresden.de

Thüringen

– Region Erfurt/Weimar/Jena:

silke.thieme@dasstudiost.de | www.dasstudiost.de

