

Einleitung Workshop **“Faszien leben durch Bewegung”**

Wenn wir von Faszien sprechen, dann sprechen wir von unserem Bindegewebe...

Und wie der Name es schon sagt, ist Bindegewebe das, was alles bindet, verbindet!

- ⑩ Es handelt sich eigentlich um EINE Faszie in Form eines fasziellen Netzwerks, das unseren ganzen Körper durchzieht und umgibt
- ⑩ Eine ununterbrochene, durchgehende Gewebereinheit, die sich von Kopf bis Fuß, aber auch von außen nach innen erstreckt, den Körper durchdringt und umspannt
- ⑩ Das Netzwerk kann verbinden, teilen, schließen, schützen, isolieren und Puffer bilden
- ⑩ Dieses Netz kann sowohl dehnbar als auch zug- und reißfest oder weich und lose sein
- ⑩ Es umschließt ganze Körperabschnitte, Organe, Nerven, Gefäße, jeden Knochen, jeden Muskel, jedes Muskelfaserbündel und jede Muskelfaser
- ⑩ Das Faszielle Gewebe verbindet als Sehnen Muskeln und Knochen, als Bänder geben sie den Gelenken und Organen Halt
- ⑩ Die Faszie ist ein lebendiges Organ mit Nerven, Stoffwechselfvorgängen, Immunzellen
- ⑩ Zudem ist sie mit sehr vielen Rezeptoren durchzogen, die für die Körperwahrnehmung verantwortlich sind
- ⑩ Faszien übertragen Kräfte quer durch und über den Körper

Die Thorakolumbalfaszie ist der Schlüssel zur Rückengesundheit

Thorakolumbalfaszie – reicht vom Kreuzbein bis zur HWS

- ⑩ Stabilisation Wirbelsäule
- ⑩ Stabilisation Brustkorb zum Becken

Für die Versorgung der Lumbal- bzw. Lendenfaszie ist die Wirbelsäulenbeweglichkeit in den drei Dimensionen sehr wichtig

Ziel ist, die Gleitfähigkeit und Dehnfähigkeit und Elastizität der Thorakolumbalfaszie zu erhalten

Die **Teamarbeit** der Lendenfaszie und mit verschiedenen Muskeln ist wichtig für einen stabilen Rücken:

- ⑩ Diagonale Vernetzung der Faszie mit großem Rückenmuskel (M. latissimus) und großem Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)
- ⑩ Vernetzung mit tiefem queren Bauchmuskel (M. transversus abdominis) und den schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus internus und M. obliquus externus abdominis)

A. Erwärmen und Mobilisieren (Musik: Bodystyling rund um den Ball, Gabi Fastner9)

- ⑩ *Boundsen + Arme ausschütteln* bis 0:48
- ⑩ Stehen und Ein- und Ausatmen 0:48 - 1:19 (ruhige Musik)
- ⑩ *Boundsen + Arme ausschütteln* 1.20 - 2:24
- ⑩ *kleiner Marsch + Arme ausschütteln*

- ⑩ Stand + 2:25 - 3:28 (ruhige Musik)
 - ↘ Arme nach oben strecken
 - ↘ diagonal strecken zum Seitneigen
 - ↘ Einrollen und Strecken der Wirbelsäule
 - ↘ Rotation BWS

- ⑩ *kleiner Marsch + Arme gebeugt re/li zurück bewegen und nach vorne bewegen* 3:29

- ⑩ Stand + Bälle in Händen
 - ↘ Arme seitlich öffnen, wieder schließen und Arme eindrehen
 - ↘ Sonne umkreisen re/li
 - ↘ Mond umkreisen re/li
 - ↘ Sonne und Mond umkreisen re/li

B. Taktile Reize setzen für die Rückenfaszie – Propriozeption in der Faszie ankurbeln (6-10x mehr Rezeptoren als im Muskel)

Zuerst Becken ein- und ausrollen!

- ☞ Lendenfaszie mit Bällen abklopfen
 - ⑨ dabei Becken ein- und ausrollen
 - ⑨ dabei Seitbeugung
 - ⑨ dabei Rotation
 - ⑨ Nachspüren!

- ☞ Großen Gesäßmuskel mit Bällen abklopfen
 - ⑨ dabei in gehockte Position und zurück
 - ⑨ dabei Bein re/li heben
 - ⑨ Nachspüren!

- ☞ Hüftgelenke mit Bällen abklopfen

- ☞ Mittleren Gesäßmuskel mit Bällen abklopfen

- ☞ Gleichzeitig am Hinterkopf und Kreuzbein mit Bällen klopfen
 - ⑨ dabei Becken ein- und ausrollen
 - ⑨ dabei Seitneigen

- ⑨ Nachspüren und Becken wieder ein- und ausrollen!

- ☞ Rücken mit Handtuch reiben
 - ⑩ diagonal reiben (aufrecht und Wirbelsäule eingerollt)
 - ⑩ im unteren Rücken reiben Becken (aufrecht und Wirbelsäule eingerollt)
 - ⑩ am unteren Brustkorb reiben (aufrecht und Wirbelsäule eingerollt)
- ☞ Handtuch am Brustkorb halten (etwas zu beiden Seiten ziehen)
 - ⑩ Ein- und Ausatmen
 - Brustkorbbewegung wahrnehmen / Aufrichtung spüren

Hände an unteren Rücken

- a) Becken bewegen: Anspannung der Muskelstränge beim Beckenkippen spüren
- b) Becken bewegen: beim Aufrichten des Beckens das Entspannen der Muskelstränge spüren
- c) nun Rücken nach vorne beugen/runden und eine andere, eher flächige Bewegung spüren = Lendenfaszie

C. Rückenfaszie bewegen / fordern

1. Vor- und Rückbeugen (mit Handtuch)

- ⑩ Arme über Kopf
 - a) Vorbeugen (Wirbelsäule einrunden) und in Aufrichtung zurück
 - b) Vorbeugen und Rückneige zurück+ Fuß re/li zurücksetzen

2. Eindrehen und Rotieren (ohne Handtuch)

- ⑩ Eindrehen mit rechtem Arm nach links und Ausfallschritt nach links
- ⑩ + Schritt zurück und Ausdrehen
- ⑩ Seitenwechsel
- ⑩ Wechsel rechts und links

4. Knieheben (mit Handtuch)

- ⑩ re Knie heben + Arme mit Handtuch nach rechts zur Seite drehen
- ⑩ li Knie heben + Arme mit Handtuch nach links zur Seite drehen
- ⑩ Knieheben re nach links innen + Arme mit Handtuch nach rechts zur Seite drehen
- ⑩ Knieheben li nach rechts innen + Arme mit Handtuch nach links

D. Stabilisationstraining - "Aus der Komfortzone kommen"

1. VFS

- ⑩ Ball unter linke Hand / unter rechte Hand + Bewegung Bein/andere Hand
- ⑩ beide Hände auf die Bälle – in den Stütz gehen

2. Unterarmstütz

- ⑩ Ball unter linken Arm + linkes Bein lang, rechte Hand am Boden
 - ↘ rechten Arm zur Seite heben / Kreise beschreiben
 - ↘ linkes Bein bewegen
 - ↘ rechte Fußspitze heben
- ⑩ Ball unter rechtem Arm + rechtes Bein lang, linke Hand am Boden
 - ↘ linken Arm zur Seite heben / bewegen
 - ↘ rechtes Bein bewegen
 - ↘ linke Fußspitze heben

3. VFS

- ⑩ Ball unter rechten Unterschenkel (Variation weiter oben, weiter unten)
- ⑩ Ball unter linken Unterschenkel (Variation)

E. Ausklang - Ausrollen

⑩ BL und Oberschenkelvorderseite ausrollen

- ↘ ein Ball unterhalb der Leiste und ein Ball oberhalb des Knies platzieren
 - ✦ Unterschenkel beugen und lang machen
 - ✦ Unterschenkel gebeugt und Oberschenkel in kleinen Bewegungen nach rechts und links bewegen

⑩ RL und Hüftrotatoren ausrollen

- ↘ Bälle rechts und links seitlich unter das Becken platzieren
 - ✦ Becken ein- und ausrollen
 - ✦ Beine ranziehen zum Bauch, Hände an die Knie und die Beine öffnen und schließen

⑩ RL und Arm/Schulter ausrollen re/li

- ↘ rechten Arm in Schulterhöhe zur Seite legen
 - ✦ Ball oberhalb des Ellbogens unter den Oberarm legen und dann den Arm aus der Schulter heraus ein- und ausdrehen
 - ✦ Ball unter dem Oberarm mehr in Richtung Schulter platzieren und den Arm aus der Schulter heraus ein- und ausdrehen
 - ✦ Ball unter die Schulter legen, in Höhe der Achsel in Richtung Schulterblatt und den Arm aus der Schulter heraus ein- und ausdrehen
- ↘ auf der linken Seite wiederholen