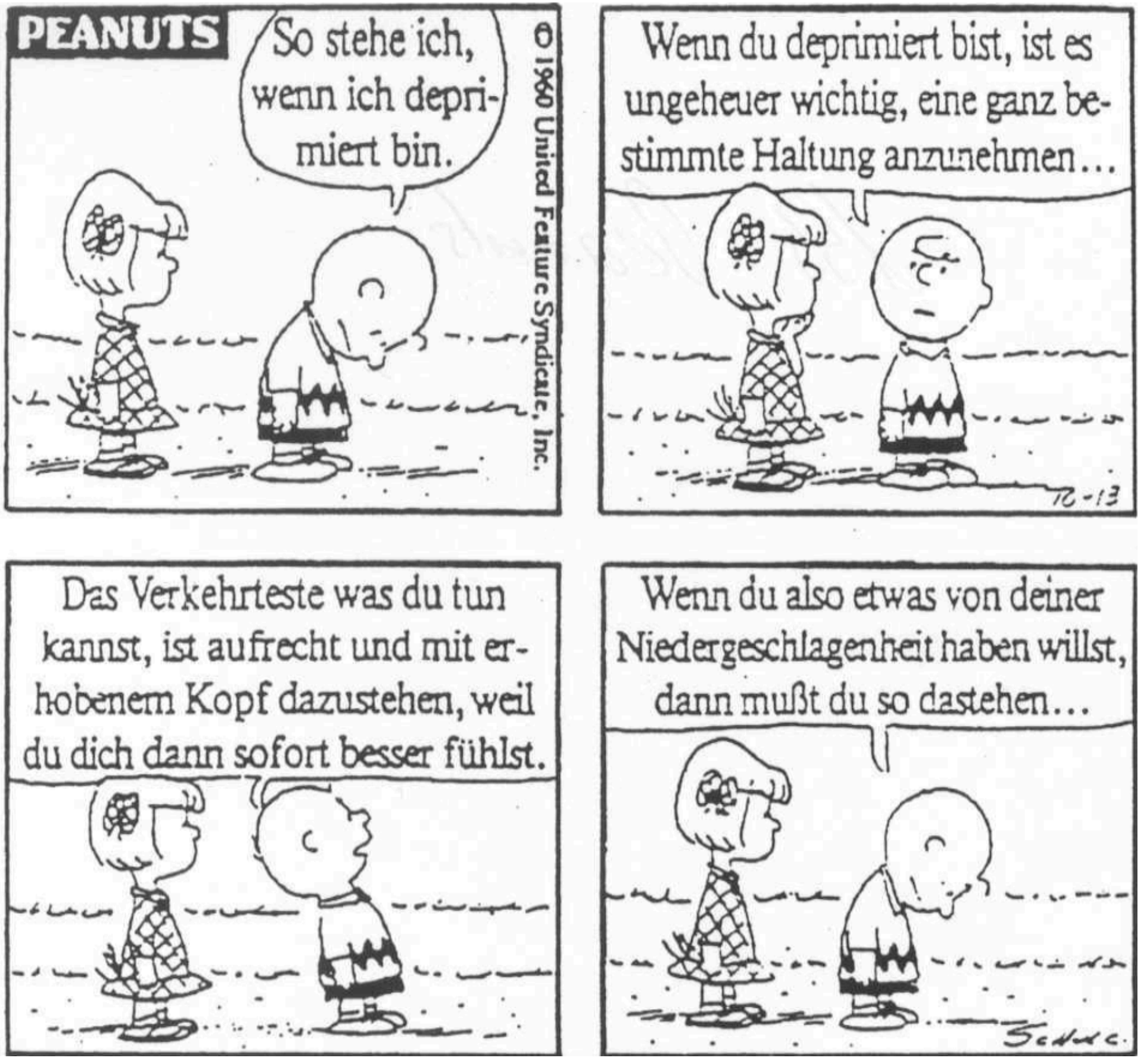
FASZIO®

Ganzheitliches Faszientraining

Faszien und ihre Bedeutung im Yoga und in der Therapie

Präsentation: © by Heike Oellerich und Miriam Wessels 10/21, Bildquelle: Silke Warm

HALTUNG



Die Peanuts,
© Charles M. Schulz

FASZIO®

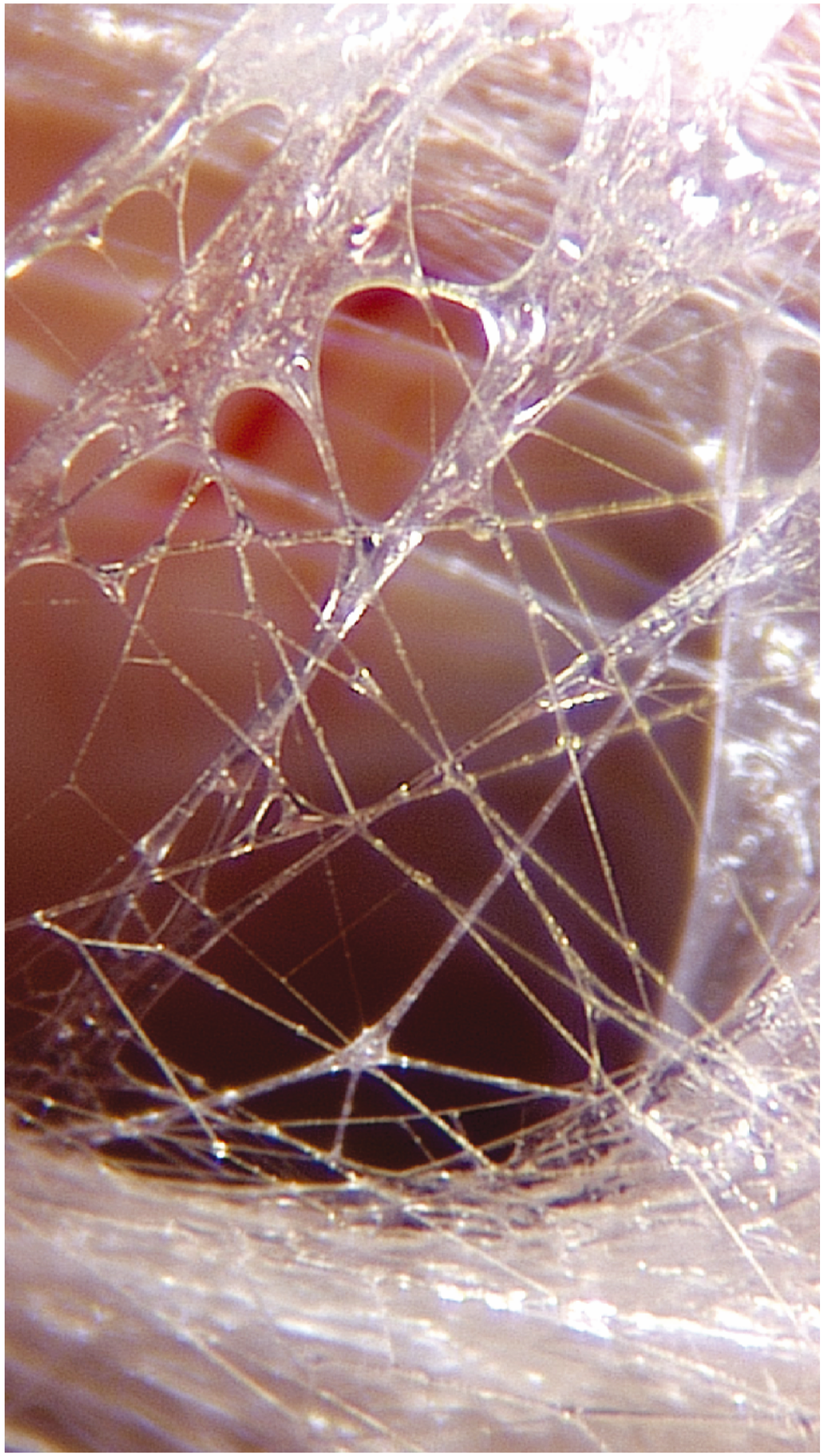
Sind es 600 Muskeln …

… oder ein Muskel in 600 Faszientaschen?

1 FASZIE

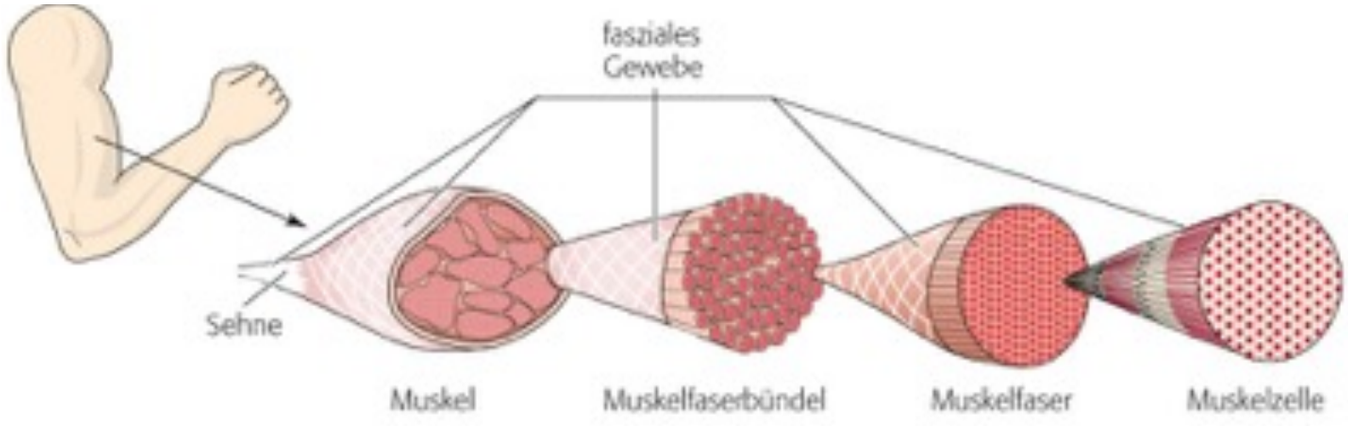
Das fasziale Gewebe …

- umfasst alles kollagene/elastine Gewebe (sog. Bindegewebe, Muskelkörper, Organhüllen, Knorpel, Knochenhaut, Bänder und Sehnen)
- ist ein lebendiges Organ (Ort für Stoffwechsel-vorgänge, Rezeptoren, Immunsystem, Zellatmung)
- passt seine Architektur reibungslos und qualitätsstabil den aktuellen und wiederkehrenden Anforderungen an



Quelle: Living Fascia at 25x Magnification. Photo Credit:
“Strolling Under The Skin” By Dr J.C. Guimberteau | 130fach

FASZIALE SCHICHTEN: TIEFE FASZIE



Quelle: Oellerich, Heike; Wessels, Miriam: Faszien-Training, BLV Buchverlag, 2015

- bildet den Bewegungsapparat mit u.a. scherengitterartigen Faseranordnungen (Muskelbereiche) und parallelen Fasern (Sehnen und Bänder)

Muskel ohne Muskelmasse

Quelle: de.fascial-fitness.com

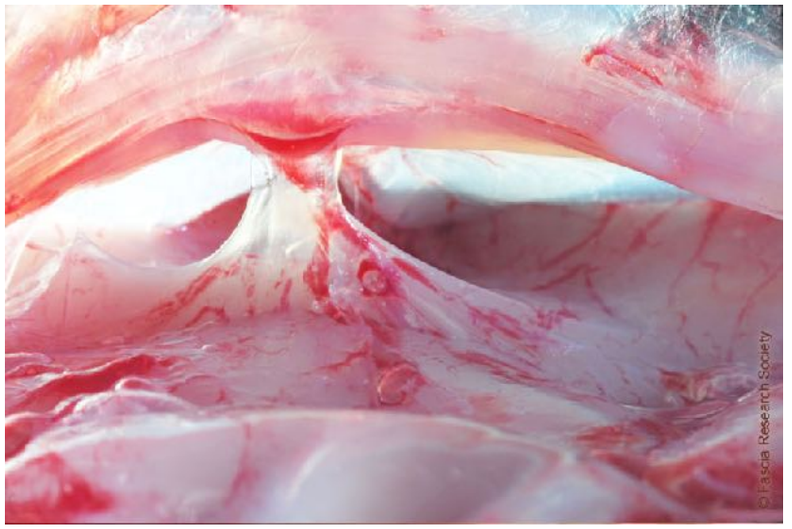
FASZIALE FUNKTIONEN

Flexible Stabilität

– wie ein Gummiband nachgebend und haltend zugleich

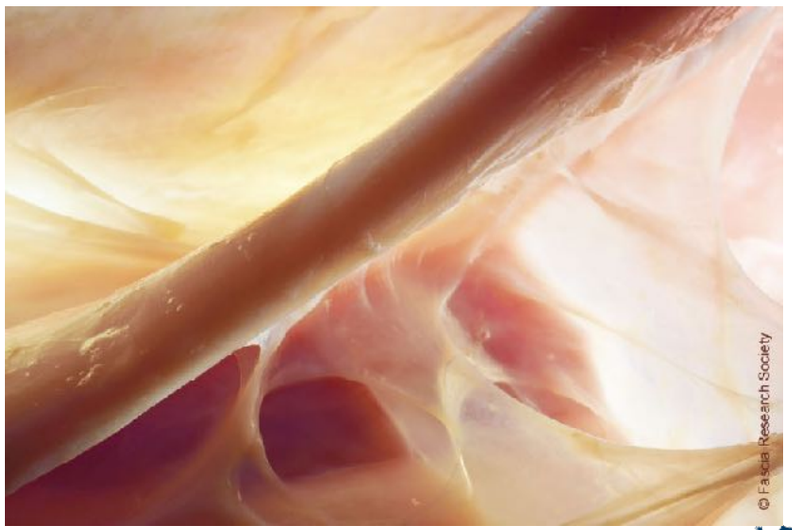
Schützender Versorger

– Ökosystem mit Funktionsvielfalt



Sechster Sinn

– Wahrnehmung auf allen Ebenen



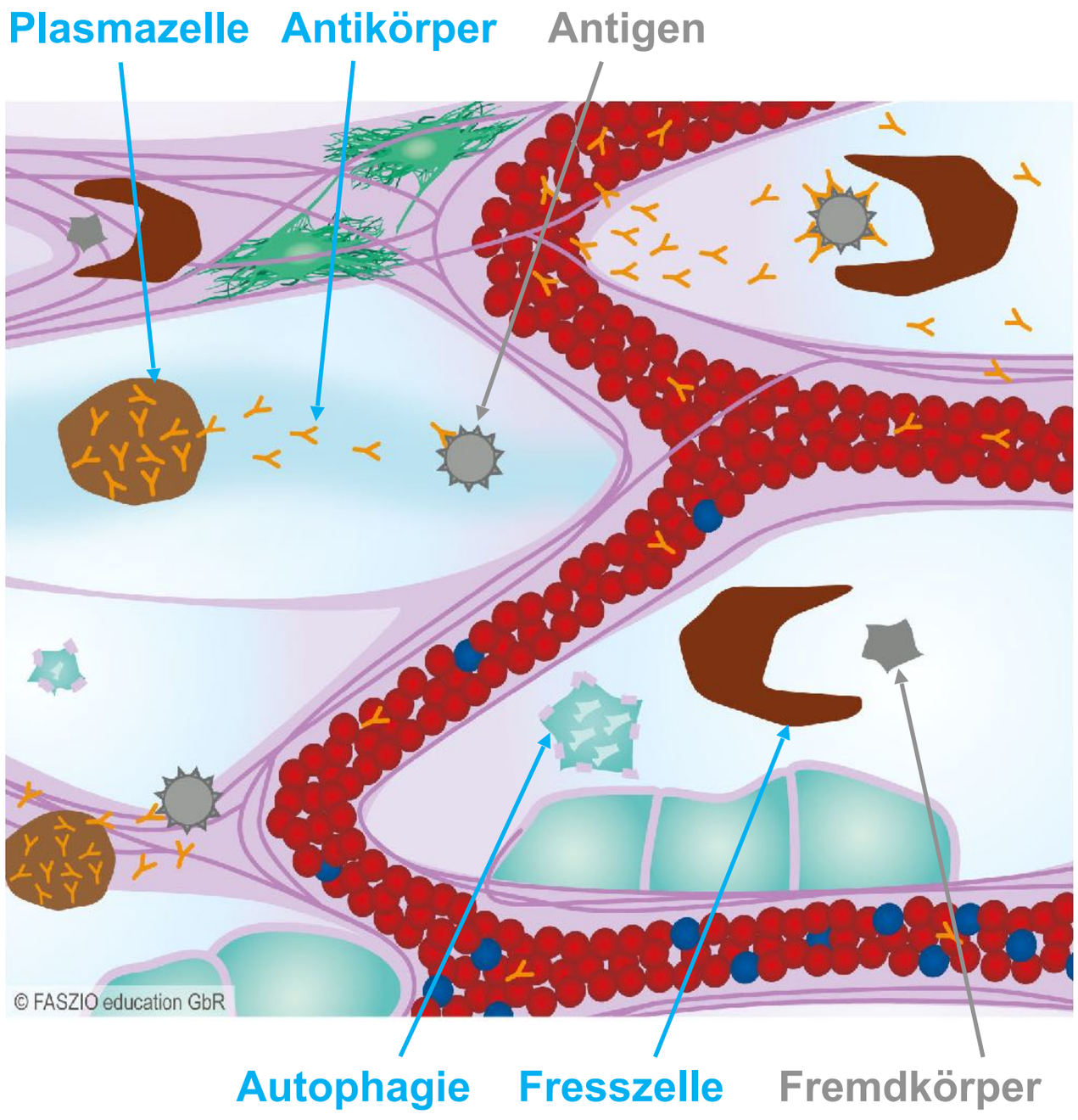
FASZIO®

SCHÜTZENDER VERSORGER: IMMUNSYSTEM

1) **Oberflächenspannung** der Faszie bildet durch elektrische Ladung eine Barriere, um das Eindringen von Fremdkörpern zu erschweren

2) **Abwehrzellen** (u.a. Fresszellen, Plasmazellen > Antikörper) bekämpfen Fremdkörper und Antigene innerhalb der Grundsubstanz

3) **Zellrecycling** (Autophagie) durch Erkennen, Zerlegen und Verwerten von zelleigenen Bestandteilen



externe Eindringlinge — körpereigene Immunantwort —

FASZIALE FUNKTIONEN: SECHSTER SINN

=> Wahrnehmung auf allen Ebenen

Faszie …

- dient der Wahrnehmung (u.a. Bewegungsinformationen, Empfindungen, Schmerz) und agiert als ausgefeiltes Kommunikationssystem im Körper
- steht in Wechselbeziehung zum Nervensystem
- reagiert ununterbrochen auf aktuelle und regelmäßige Anforderungen/Reize mit Spannungsänderungen
- gibt innere Orientierung: physische, psychische und emotionale Wahrnehmung
- gibt äußere Orientierung und differenziert emotionalen Ausdruck

Quelle: VTF/Silke Warm

FASZIO®

im Yoga

Arktischer Typ

Quelle: VTF 2017

- Stärke: Ausdauerkraft
- genetisch angepasst an kaltes Klima
- steifige/feste Strukturen
- kraftvoll, stabil, robust

=> mehr Fibroblasten

=> benötigt Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit

Tropischer Typ

Quelle: VTF 2017

- Stärke: Beweglichkeit
- genetisch angepasst an warmes Klima
- dehnfähige/weiche Strukturen
- anmutig, flexibel, fragil

=> weniger Fibroblasten

=> benötigt Kraft und Elastizität

FASZIALES YOGA IN 7 STRATEGIEN

- Körperstrukturen benötigen **Dehnfähigkeit** für freie Beweglichkeit und Aufrichtung.
- Bänder und Sehnen erhalten durch **Elastizität** mehr Zug- und Rückstellkraft.
- Bindegewebe ermöglicht durch **Geschmeidigkeit** die Versorgung des Organismus.
- Funktionaler Muskelaufbau setzt **Kraft** in den Übertragungswegen voraus.
- Durchlässigkeit im Körper wird durch **Lösung** von Blockaden erreicht.
- Zellen brauchen Zeiten der **Regeneration** für eine optimale Funktionsfähigkeit.
- Informationsverarbeitung und -weiterleitung wird durch **Wahrnehmung** stimuliert.

Faszienorientiertes Yoga bedeutet:

loslassen von einschränkenden Mustern

eigene fasziale Frequenz finden

jede Asana individuell ausführen

intrinsisch motivieren

Komfortzone verlassen

vielfältig, vielseitig, mehrdimensional bewegen

intensive Belastungsreize setzen

typologische Vielfalt berücksichtigen

aufspannen und zentrieren

wahrnehmen und variieren

bewegungsfreudigen Alltag fördern

Regenerationsphasen achten

FASZIO® Philosophie

- „Wisse, was du tust, dann kannst du machen, was du willst.“
- Diversität schätzen, respektieren und nutzen.
- Aufgeschlossen sein, sich weiterentwickeln und informieren.
- Das FASZIO®-Konzept verständlich und umsetzbar weitergeben.
- Menschen für eine interdisziplinäre Sicht auf die Faszie begeistern.

FASZIO® Ziele

- Fasziales Verständnis für Bewegung vermitteln und therapeutisch nutzen.
- Große Reichweite erlangen (Social Media).
- FASZIO® als anerkannte Marke etablieren.

Quelle: FASZIO 2019

FASZIEN-FITNESS

Beckenboden im Zentrum der Faszienleitbahnen

Training für die Rückenfaszie

Faszie kennt kein Alter

Faszien-Leitbahnen live erleben!

DanceFun for Fascia-Fitness

FASZIOlates – Pilates & Faszien als Prävention und Rehab

Faszientraining an Studiogeräten

Natural Born Moves

FASZIEN-THERAPIE

Faszien-Intervention: Cupping, Flossing, Releasing

FasciaReading in Movement

Faszien-Massage

FASZIEN-YOGA

Die Revolution des Sonnengrußes – 7 Wege zum Faszienglück

Faszie, Stress & Resilienz

YogaDancing

Tensegrity-Yoga

FASZIO®
Ganzheitliches Faszientraining

– DER FILM

by FASZIO® 08/17

Vielen Dank

für die bewegte Aufmerksamkeit!