

FASZIEN Das Netz des Lebens

Schützend umhüllen sie jeden Knochen, jedes Organ und jeden Muskel. Ohne Faszien würde unser Körperinneres formlos in sich zusammenfallen – ohne Halt und ohne Spannung.

Bei Kindern und jungen Menschen ist das Gewebe geschmeidig und elastisch, und der Wasseranteil liegt bei etwa 80 Prozent. Tun wir nichts dagegen, sinkt der Wert jedoch mit den Jahren immer weiter ab. Das Gewebe wird steif und unbeweglich. Dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis wir Beschwerden bekommen. Das Faszien Gewebe ist an jeder Bewegung beteiligt, es entscheidet darüber, ob wir uns wohl in unserem Körper fühlen oder nicht und wie wir uns bewegen: schwebend und leichtfüßig, geschmeidig oder schwerfällig. Außerdem sind die Faszien – und nicht die Bandscheiben – offenbar für die allermeisten Rückenbeschwerden verantwortlich.

Besonders häufig betroffen ist die sogenannte Lumbalfaszie im Lendenwirbelbereich. In der Faszienforschung gilt sie inzwischen als Hauptverdächtiger bei akuten Rückenschmerzen. Die Lendenfaszie ist reichhaltig mit freien Nervenenden bestückt und muss teilweise mehr Belastung aushalten als die Rückenmuskulatur selbst. Sie wartet quasi darauf, bei kleinsten Zerrverletzungen Schmerzen auszulösen. Diese Verletzungen entstehen besonders bei ungewohnten Bewegungen – wie zum Beispiel dem Heben einer schweren Kiste. Ist das Gewebe bereits angegriffen, fehlt ihm dann die Kraft und Elastizität, um dem Muskel einen Teil der Last abzunehmen. Er reißt – das würde auch die einschließenden Schmerzen bei einem Hexenschuss erklären und das Gefühl, plötzlich blockiert zu sein und sich nicht mehr bewegen zu können.

DEHN DICH, RECK DICH STRECK DICH

Damit die Faszien gar nicht in Not geraten, sollten wir sie pflegen – besser gesagt dehnen. Am liebsten mögen sie es wenn wir den Körper in allen Richtungen durchdehnen. Die regelmäßige Zugbelastung führt dazu, dass die lang gestreckten Faserzellen elastisch bleiben und nicht verkleben. Zudem kann Dehnen die Bindegewebszellen anregen altes Kollagen durch das neue und geschmeidigere Gewebe zu ersetzen.

Immer wenn wir durch Yoga, besonders **Yin Yoga** die faszialen Spannungs- und die Bewegungsrezeptoren stimulieren, schulen wir auch unsere Feinmotorik. Dadurch bemerken wir eher, dass wir eine Fehlhaltung einnehmen, also beispielsweise ins Hohlkreuz fallen oder einen Rundrücken machen und können bewusst gegensteuern. Durch das lange Verweilen in den Positionen beim **Yin Yoga** wird neben dem Muskel- und Bandapparat besonders das tiefe Bindegewebe nachhaltig gedehnt.

Fazit: Mit elastischen und geschmeidigen Faszien haben wir wenige Verspannungen und dadurch auch weniger Schmerzen. Elastische und gesunde Faszien ermöglichen es einseitiger Belastung entgegen zu wirken und bis ins Alter hinein flexibel und mobil zu bleiben.



www.yogabrixen.com

Bei Yoga Brixen gibts YIN yoga 4x pro Woche: JEDEN **Montag 17:30h im Kassianeum** und **!NEU! Jeden Dienstag ab MÄRZ 8:30h Altenmarkt.22** mit Alena Dubovcova
T.: +39 3477271542 alena.dubovcova@email.cz
und JEDEN **Mittwoch 17:30h im Kassianeum**,
sowie JEDEN **Donnerstag 9:30h in der Altenmarkt.22** mit Susanne Taucher
T.: +39 3663242088 susanne.taucher@gmail.com