



Rolfing®-News VII / 2015

Wissenswertes: Faszien als Überträger von Kräften

In den Muskeln wird die Energie bereitgestellt, um Muskelkontraktionen zu bewirken. Diese Kräfte müssen auf die Knochen bzw. unser Skelettsystem übertragen werden, um Bewegungen der Gelenke und damit des Körpers zu erzeugen. Die Verbindung zwischen Muskeln und Knochen wird durch Faszien hergestellt. Faszien übertragen also Kräfte auf unser Skelett und nehmen demnach eine sehr wichtige Funktion im aktiven Bewegungsapparat ein und sind damit auch häufiger von Beschwerden betroffen. Neben der reinen Kraftübertragung auf ein Gelenk ist jedoch vielmehr die flächenförmige Verteilung von Kraft, das Bilden eines Spannungsnetzwerks in Bewegung, entscheidend.

Faszien als Speicher von Kräften

Ein beachtlicher Teil der Energie für Bewegung von Gelenken und Knochen entstammt der Fähigkeit von Faszien, Energie wie eine Sprungfeder zu speichern und katapultartig wieder frei zu lassen. Besser trainierte Personen zeichnen sich dadurch aus, dass der Anteil der aktiven Muskularbeit bei federnden Bewegungen eher abnimmt und der Anteil der kollagenen Federung zunimmt.

Informationen:

Wenn Sie Neues aus der Fasziensforschung erfahren möchten, kann ich Ihnen folgende Sendungen im Fernsehen über die jeweilige Mediathek empfehlen:

- MDR „Hauptsache gesund“ vom 16.4.15
- ARD „Buffet“ vom 25.3.15
- Arte „Xenius“ vom 12.8.15

Bei mir können Sie ab sofort eine Zusammenfassung zum „Lehrbuch Faszien“ bekommen. Es handelt sich um neuste wissenschaftliche Fachbeiträge zu Faszienanatomie, Fasziengewebe, Faszie als Kommunikationsorgan sowie fasziale Kraftübertragung. Die lose Blattsammlung ist kostenfrei, die gebundene Ausgabe kostet 7 €, die CD 5€.

Geschenkidee: Wie wäre es, in der kalten Jahreszeit einen Gutschein für eine ganzheitliche Lomi-Lomi-Nui Massage zu verschenken, die sich auch an faszialen Leitbahnen orientiert? die Kosten liegen bei 45€ bzw. 67,50€, jeweils für eine Stunde bzw. eineinhalb Stunden Massage.