



## WS 307-04 | Dynamic Flow - Faszien in Bewegung

Referentin: Dr. Petra Walter

Samstag, 08.02.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr

### Faszientraining

erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern,

- vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben
- schützt die Muskulatur vor Verletzung
- und hält den Körper in Form, indem es eine jugendliche und straffe Silhouette ermöglicht.

Die Vorteile für Bewegungen im Sport, aber auch im Alltag liegen dabei auf der Hand:

- Die Muskeln arbeiten effizienter.
- Die Regenerationszeit verkürzt sich erheblich, sodass man schneller fit wird für das nächste Training und die nächste Anforderung.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich.

#### Die Faszien erfüllen dabei folgende Funktionen:

- eigenständiges Organ, das den Körper stützt und formt
- enthält viele Nervenbedingungen, Schmerz- und Bewegungssensoren
- zentrales Organ der Körperwahrnehmung (Einfluss auf Immunsystem und Psyche)
- eigenständige Kontraktion
- Kraftübertragung von Muskel zu Muskel
- Muskelkoordination und reibungslose Funktion

#### Beschaffenheit der Faszie

Faszien bestehen aus Wasser, Kollagenen (Eiweiß), Zucker-Eiweißverbindungen sowie verschiedenen Klebstoffen. Die Bestandteile verweben sich zu Strängen, Beuteln, Taschen und Umhüllungen.

Die Anpassungsfähigkeit des Bindegewebes macht ihre strukturelle Einzigartigkeit aus. Die Beschaffenheit wird sehr stark durch die täglichen Anforderungen bestimmt.

Das kollagene Gewebe ist so aktiv, dass es sich innerhalb von 6 Monaten einmal vollständig erneuert.





## Die vier Prinzipien des Faszientrainings

1. Rebound Elasticity – der Katapult-Mechanismus
2. Fascial Stretch – das Dehnen langer Ketten
3. Fascial Release – Eigenbehandlung mit der Rolle
4. Propriozeptives Refinement – sinnliche Bewegungen

**Rebound Elasticity:** Aktive Faszienkontraktion durch Gegenbewegung (Elastic Jumps)

**Fascial Stretching:** Faszienzüge werden dynamisch- schnell federnd als auch langsam gedehnt (Cat Stretch)

**Fascial Release:** Verklebungen und Verhärtungen werden durch Eigenmassage mittels Black Roll gelöst

**Sensory Refinement:** Selbstwahrnehmung und Erspüren von Zugspannung im körpereigenen Gewebe (Starfish)

## Schutz vor Verletzungen, Schmerz und Störungen

Ein guter Faszienzustand bietet langfristig Schutz vor Verletzungen, Schmerz und Störungen. Verletzungen, Störungen, Verfilzen und Verkleben der Faszien sind auch an vielen Krankheiten und Beschwerden beteiligt – dazu gehören Kreuzschmerz, Schulterschmerzen, Ellenbogenprobleme, Nackenschmerzen, der gefürchtete Fersensporn und andere. Bei all diesen Syndromen spielt der Zustand des Bindegewebes eine wesentliche Rolle oder ist sogar der alleinige Grund, etwa bei Schulterproblemen wie der Frozen Shoulder oder beim Fersensporn. Viele dieser Probleme zeigen aber auch, dass unser Fasziennetzwerk mit Störungen reagiert, wenn es falsch belastet oder unterfordert wird.

## Spielen mit der Bewegungsvervielfalt macht Spaß und fördert die Kreativität

Letztlich geht es darum, dem dreidimensionalen Fasziennetz – aber auch der Muskulatur – möglichst optimale Impulse zu geben.

Als Trainer können wir nicht in den Körper des Klienten schauen, können also nicht genau bestimmen, welche Bewegung die Beste für ihn oder sie ist. Jeder Körper ist anders, jeder braucht einen anderen Impuls. Deswegen können wir nur eine Basisübung vorgeben, und der TLN kann dann fühlen und erspüren, welche Bewegungsvariante sich am besten anfühlt. Das fördert die Eigenwahrnehmung, das Selbstvertrauen und die Kreativität.

Beim Dynamic Flow verbinden wir die Bewegungen fließend. Rhythmische Bewegungsentwicklungen werden fließend und variationsreich gestaltet

Das Fasziennetzwerk des Körpers wird auf rhythmisch dynamische Weise trainiert.





## Übungsablauf

Im Stand – Beine hüftschmal:

- Arme ziehen seitlich hoch und wieder ab
- Mit Armen hoch auch auf Zehenspitzen stellen, absenken
- Arme ziehen im Wechsel 1 Arm vor den Körper, einer nach hinten über Hochhalten in den Wechsel, bei Hochhalte auf Zehenspitzen gehen
- Linker Arm bleibt senkrecht vor dem Körper, der rechte Arm zieht von hinten über einen Kreis nach vorne (Hände geflext) bis zur linken Hand– Dehnung in der Flanke und zurück, Beine leicht gebeugt, mit Armkreis Wechsel auf die andere Seite
- Hände hinter dem Rücken falten, Brustkorb und Schulter/Brust strecken und lockerlassen, runder Rücken im weichen Wechsel.... Dann erweitert nach vorne beugen, Beine leicht gebeugt, Arme sind weiter hinten am Rücken, mit dem Händen Richtung Po ziehen, dabei Wirbelsäule anheben zum „Tisch“, Beine gebeugt, nun auch wieder im Wechsel von der Vorbeuge zum Tisch
- Arme lösen, in Vorbeuge vorne vor den Füßen aufstellen, der rechte Arm kreist nach vorne über oben – hinten, beim Nachobengehen auch rechtes Bein mehr strecken und gerne dem Arm nachsehen
- Dann aus der Vorbeuge, Hände stützen, linkes Bein nach hinten stellen = weiter Ausfallschritt mit Handstütz, nach links seitlich drehen, rechter Arm geht nach oben, Kreis bis zum Oberschenkel, OSCH/POseite li berührt den Boden = Dehnung der linken Seitfaszie, Arm kreist wieder nach vorne und Gesäß vom Boden wegheben, lange Dehnung auf der Flanke oben, das Ganze im Wechsel
- Im Ausfallschritt mit Handstütz bleiben, linkes Bein hinten, rechtes zunächst gebeugtes Knie streckt, Nase zum Knie, im Wechsel beugen und strecken
- Seitlich drehen, im Grätschstand, rechtes Bein beugen, linke Hand tippt auf den Boden – Bein strecken und Gewicht nach links verlagern, Arme ziehen seitlich (T-Haltung) in der Luft, auch hier hin und her schwingen
- Nach dieser Übungsabfolge über Vorbeuge Beinseite wechseln, alles auf der anderen Seite durchführen
- Am Ende Beine schließen, Vorbeuge, Beine beugen und strecken, sanft Beinrückseite dehnen – langsam aufrichten in den Stand
- Nun die ganze Bewegungsfolge fließend hintereinander durchführen.

„Was unbeweglich ist wie die Erde, lässt sich nicht **beweglich** machen. Was **beweglich** ist wie das Wasser, lässt sich nicht unbeweglich machen. Wo Religion ist, werden Menschen geliebt und Tiere und das All. Jedes Leben ist ja ein **beweglicher** Tempel des Unendlichen.“

Zitat: Lü Bu We, Frühling und Herbst des Lü Bu We (Lüshi chungqiu), 239 v. Chr.; übersetzt von Richard Wilhelm 1928. Zweiter Teil. Buch XVII - Schen Fen Lan. 1. Kapitel: Abgrenzung der Befugnisse

**Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen!**

