

Internetlinks findest du vier einfache
Einsteigerprogramme und Tipps rund
um diese wunderbare
Bewegungsmethode mit der Rolle.

FASZIEN: HALT- UND FORMGEBER

Yoga steht für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, aber auch für das Wiedergewinnen von Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und einer gesunden Gewebespannung. Kombiniert du es mit der Faszienrolle, gehst du noch einen Schritt weiter, indem du gezielt Rücken-, Schulter-, Knie- und Nackenproblemen entgegenwirkst.

Mit den Übungen in diesem Buch kannst du aber auch effektiv dein Bindegewebe straffen und damit deine Körpersilhouette formen.

DEHNEN, FEDERN, SCHWINGEN

Wer sich nicht bewegt, verklebt, oder, weniger plastisch ausgedrückt: Wer zu wenig geht, steht und sich nicht ausreichend dehnt, wie das leider im bewegungsarmen Berufsalltag von vielen von uns die Regel ist, versteift, wird schmerzanfälliger und – altert schneller. Der Grund: Das Faszien­gewebe, unser körperlicher Hüllstoff, verfilzt und verklebt. Dagegen bleiben Faszien gesund, wenn sie sich dehnen, schwingen und federn dürfen. Dann sorgen sie dafür, dass du stark bleibst, und halten dich geschmeidig, du wirst es kaum mit Schmerzen zu tun haben, bist wenig verletzungsanfällig und fühlst dich wohl.

Alte Bekannte?

Was Faszien sind, hast du vielleicht schon gehört oder gelesen. Die faserigen, kollagenen Bindegewebe, zu denen auch Sehnen, Bänder und Knorpel gehören, geben uns nicht nur Halt, sondern in ihnen wohnen auch Gefühle, Empfindungen und unsere Körperwahrnehmung. Faszien besitzen sechsmal mehr Fühler als eine Muskelspindel – so nennt man die Sinnesorgane in den Muskeln. Diese Fühler sitzen an der Oberfläche der Faszien und reagieren sehr sensibel auf Stress oder Bewegungsmangel. Die Faszie wird deshalb auch gerne als unser sechstes Sinnesorgan bezeichnet. Ich lade dich nun herzlich dazu ein, gemeinsam mit mir dieses besondere Netzwerk zu erkunden.

Betrachtet man die Faszien unter einem Mikroskop, erkennt man tatsächlich ein bindendes Netzwerk aus ganz vielen einzelnen Fasern. Aber was bedeutet das

nun genau und warum ist dieses Gewebe so wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, und dass, obwohl wir es bislang gar nicht bewusst wahrgenommen haben?

VOM UNBEACHTETEN ASCHENPUTTEL ZUR PRINZESSIN

Könnte es aber sein, dass die Faszie »nur« ein Trendthema der Fitnessindustrie ist, also nur ein Hype, der wieder verschwinden wird, ähnlich wie bauchfreie Tops und weiße Sneaker? Sind die Faszien so etwas wie ein Ganzkörperanzug, den man sich nach Lust und Laune an- oder wieder ausziehen kann? Beide Fragen kann ich ganz klar mit Nein beantworten. Die Faszie war schon immer ein Teil unseres menschlichen