

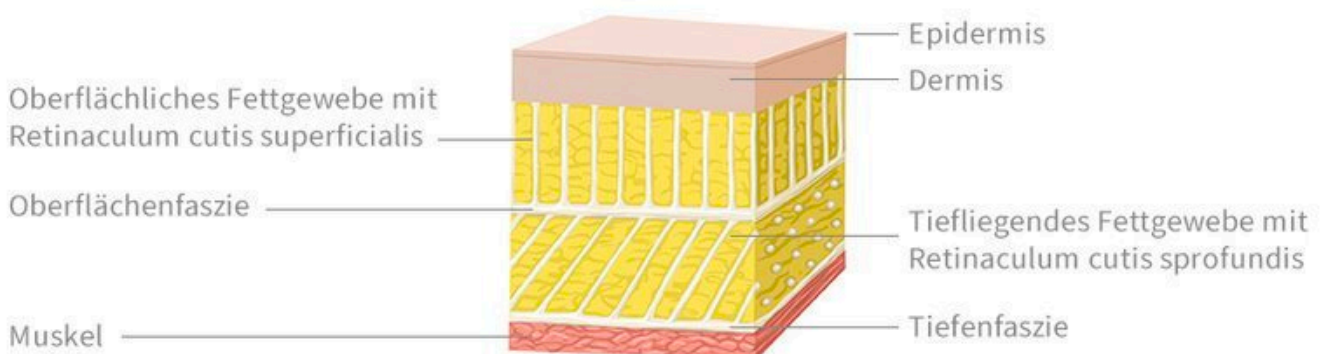
Was sind Faszien?

Faszien – aus dem lateinischen *fascia* : Verbund, Bündel, Band – kommen im ganzen Körper vor. Es sind mehr oder weniger zähe Bindegewebshäute, die flächig weite Strecken des Körpers miteinander vernetzen.

Diese Gewebeschichten geben unserem Körper seine innere und äußere Form. Sie umhüllen den Körper als Ganzes und auch all seine Bestandteile – Muskeln, Organe, Knochen, Blutgefäße, ja sogar das Gehirn und das Rückenmark. Sie verankern alle inneren Organe an ihrem Platz. Je nachdem, wo die Faszien im Körper vorkommen, haben sie einen unterschiedlichen Aufbau bzw. eine andere Struktur. Sie können sich als Sehnen ausbilden, um Muskeln mit Knochen zu verbinden, sich zu reißfesten Platten formen oder wie eine Gleitschicht wirken. Die Bindegewebshüllen, -stränge und -schichten durchziehen den Körper in alle erdenklichen Richtungen und bilden ein Spannungsnetzwerk, welches für unsere strukturelle Integrität sorgt, indem es den Körper dreidimensional in allen Schichten durchdringt und alles mit allem verbindet.

Das Faszienforscher-Team betrachtet heute das Bindegewebe wie ein eigenes Organ. Ein Organ mit unglaublich vielfältigen Aufgaben, sowohl allgemeinen wie auch spezifischen, das zudem enorm anpassungsfähig ist und auf die Art, wie wir es benutzen (aus Gewohnheit, bedingt durch einen Schmerz oder durch unsere Stimmungslage), reagiert. Das Bindegewebe an sich ist der Forschung natürlich schon lange bekannt. Allerdings wurde es nicht realistisch eingeschätzt. Das Wissen über seine Funktion und damit die Bedeutung und den Einfluss für bzw. auf unser Sein reicht weit in einzelne Aspekte unserer Gesundheit, Schmerzempfindlichkeit, Wundheilung, Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Eigenwahrnehmung hinein. Der Grund, warum Faszien ins Zentrum des Interesses gerückt sind, besteht darin, dass die Auflösung bildgebender Verfahren mittlerweile fein genug ist, um das Bindegewebe darzustellen und genau zu messen. Auch neue molekulare Verfahren erlauben es, die Faszien besser zu verstehen. Diese neuen Untersuchungen und die damit einhergehenden Erkenntnisse haben eine Tendenzwende und in diesem Zusammenhang eine Neubewertung dieser altbekannten Struktur bewirkt.

Querschnitt durch die verschiedenen Gewebeschichten



Definition der Begriffe »Faszien« und »Bindegewebe«

Unter den Begriff »Bindegewebe« fallen – je nach Definition – verschiedene Gewebetypen. Ihnen ist allen gemein, dass sie aus Bindegewebszellen und einer wässrigen Grundsubstanz (Matrix, Extrazellulärsubstanz, Zwischenzellsubstanz) bestehen. Einige Fachleute verwenden eine etwas engere Definition und zählen nur die flächigen Strukturen zu den Faszien. Andere wiederum zählen auch Knochen, Knorpel oder auch Blut zum Bindegewebe. Früher hat man nur die festen, derben Bindegewebschichten als Faszien bezeichnet. Sehnen, Bänder und Kapseln wurden getrennt betrachtet. Dazu Robert Schleip: »Heute kommt man immer mehr dahin, dass man das nicht mehr trennt – es macht einfach zunehmend keinen Sinn mehr. Faszien, Bänder, Sehnen, Sehnenplatten, Organkapseln, Muskelbindegewebe – alles geht nahtlos ineinander über. Eine Sehne oder Gelenkkapsel steht nicht einfach als abgetrennte Einheit. Sie sind nur eine lokale Anpassung, eine graduelle Verdickung, wenn man so will, innerhalb der umfassenderen regionalen Faszie. Es ist alles Faszien-gewebe, was sich je nach lokaler Zugbeanspruchung regional verdickt und ausrichtet.« (Pilates Magazin, Nr. 3, 2009, S. 43)

Seit dem ersten internationalen Fascia Research Congress 2007 wurde eine neue, viel weitere Definition von Faszien vereinbart. Dieser Begriff umfasst alle kollagenen fasrigen Bindegewebe, die körperweite Funktionsketten entstehen lassen, wie z.B. Bänder, Sehnen, Sehnenplatten (Aponeurosen), Muskelsepten, Fesseln (Retinacula), Gelenk- und Organkapseln sowie die flächigen, festen Bindegewebschichten wie die Lendenfaszie im Rücken, die Plantarfaszie an der Fußsohle oder das IT-Band am seitlichen Oberschenkel. In diesem Buch verwende ich »Faszien« und »Bindegewebe« synonym.

Einige Zahlen, Daten und Fakten zum Bindegewebe

- Es macht etwa 20 kg unseres Körpergewichts aus
- Es speichert etwa 25% des gesamten Wassers im Körper
- Es ist sehr anpassungsfähig und verändert sich je nach Belastung
- Es erneuert sich nur langsam. Je nach Gewebe in 300–500 Tagen (im Vergleich dazu: Magenschleimhaut in etwa 7 Tagen, Knochen etwa alle 7–10 Jahre)
- Es hat eine regulierende, kraftübertragende und formbildende Funktion
- Es ist ein Sinnesorgan
- Es ist ein Ganzkörperkommunikationsnetzwerk
- Im Alter und bei Immobilität verringert sich der Wasseranteil im Bindegewebe und die Kollagenfasern verfilzen zunehmend

Impulse für die Yoga-Praxis

Wie reagieren Faszien auf gezielte Interventionen?

Fittes Bindegewebe hat eine hohe Widerstandskraft, Elastizität, Spannkraft und Festigkeit. Wie ein Spinnennetz ist es reißfest und elastisch zugleich. Es ist belastbar und lässt uns Bewegungen im Alltag ohne Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen bei gleichzeitig wenig Energieverbrauch

ausführen. Genetische Faktoren spielen dabei, neben den gezielten, regelmäßigen und vielseitigen Impulsen und der Ernährung, eine wesentliche Rolle. Muskelfaszien brauchen gezielte Impulse, damit sie belastungsfähig und vital bleiben. Kraft-Impulse regen die Kollagenproduktion an. Das ist sinnvoll, denn ein kräftigerer Muskel braucht eine kräftigere Faszie. Aber Achtung: Kollagen hat die Eigenschaft, den Anteil von Flüssigkeit im Gewebe zu verdrängen. Wenn das Gewebe nicht genügend bewegt und durchsaftet wird, kann sich daraus eine Steifigkeit entwickeln.

Durch das Training kommt es zu kleinsten, gewollten Rissen, sogenannten Nanorupturen. Das stimuliert die Erneuerung des Gewebes und sorgt dafür, dass es nicht verklebt oder verfilzt. Die Forscher/innen vermuten heute, dass etwas stärkere Risse im Bindegewebe verantwortlich sind für den uns bekannten Muskelkater. Glauben wir der neuen Faszienforschung, so können wir Faszien weder isoliert trainieren (sie sind an jeder Bewegung beteiligt) noch mit den herkömmlichen Methoden des Trainings erreichen. Das Bindegewebe ist teilweise schwer dehnbar und liegt weit im Inneren des Körpers. Worauf die Faszien hingegen gut reagieren, sind Druck und Zug. Thomas Myers hat an narkotisierten Patienten und Patientinnen beeindruckend gezeigt, dass die Wirkkraft eines Muskels nicht dort endet, wo in der Anatomie Ansatz und Ursprung definiert werden. Über die faszialen Verbindungen wirkt sich die Aktion eines Muskels über weite Körperbereiche hinausgehend auf entfernte Bereiche aus. Ein Training, welches nur auf die einzelnen Muskelgruppen isoliert ausgerichtet ist, ist nicht nur wenig sinnvoll, sondern geht komplett am Alltag und der tatsächlichen Funktion der Muskeln vorbei!

Yoga ist das optimale Faszien-Training

Sich Zeit lassen und Pausen gönnen – diese Art des Übens spricht sehr für den klassischen Hatha Yoga, bei welchem nach jedem *āsana* (Yoga-Haltung) nachgespürt und Zeit für die Integration gelassen wird. Durch ihre besondere Eigenschaft der Viskoelastizität haben die Faszien die Tendenz, bei zu großer und andauernder Belastung »auszuleiern«. Man kann sich das so vorstellen: Wasser wird rausgepresst und damit geht die Elastizität verloren. Die kurzen Pausen ermöglichen den belasteten Körperbereichen, das Gewebewasser wieder »aufzufüllen«.

Eine Yoga-Haltung wird nicht durch äußere Anstrengung, Technik und Perfektion erreicht, sondern muss von innen her belebt werden. Es hilft, sich daran zu erinnern, dass die gesamte Erde wie auch unser Körper (und unsere Faszien) mehrheitlich aus Wasser bestehen. In den *āsana* das Fließende, Weiche, Runde, Anpassungsfähige, Sanfte zu suchen, bringt uns dem Wesen unseres Seins näher und entspricht mehr dem Leben als das Feste, Starre, Lineare und Angestregte. Zudem ist das Netzwerk der Faszien ein dreidimensionales, wässriges System, welches Rundungen und Krümmungen aufweist und räumliche Formen bildet. Deshalb reagiert es auf fließende und rhythmische Bewegungen schneller als auf Bewegungen, die geradlinig und starr sind. Wenn wir das Wesen des Körpers respektieren, dann werden wir eher nach kurvigen und asymmetrischen Lösungen suchen, statt gradlinige Bewegungen zu wählen. Gerades und Symmetrisches ist vielleicht schön anzuschauen, doch in der Bewegung ist Asymmetrie vorteilhafter. Sich nur nach den Äußerlichkeiten zu richten oder

mit einem Konzept zu arbeiten, welches sich nicht an der sinnlichen Wahrnehmung orientiert, kann sogar gefährlich sein.

Im FaszienYoga bedeutet, achtsam zu üben, dass Sie ganz bewusst darauf achten, was Sie tun, wie Sie es tun und wie es Ihnen dabei geht. Ein »organisches« Üben, welches verankert ist im Spüren, ist dabei natürlicher als ein Üben, das irgendwelchen mentalen Konzepten folgt. Willkommen ist es dabei, aus den festgefahrenen Mustern auszubrechen, um neuen Erfahrungen Raum zu geben und das fasziale Gewebe möglichst vielfältigen Impulsen auszusetzen. Ein Bild, welches ich als passionierte Taucherin gerne in der *āsana* -Praxis verwende, ist das Bild eines Oktopus: Jedes *āsana* kann so geschmeidig praktiziert werden.

Wie lange dauert es, bis das Faszientraining Wirkung zeigt?

Muskeln reagieren schnell auf Training und passen sich sofort an. Faszien brauchen etwas mehr Zeit. Die Dauer, bis sich das kollagene Netz umgebaut hat, ist von der Stoffwechselaktivität und vom Versorgungszustand des Gewebes abhängig. Es braucht viel Geduld, um ein sprödes, unbewegliches Fasernetz wieder geschmeidig und elastisch zu machen – Monate bis Jahre. Bei den myofaszialen Release-Techniken, oder wenn über die Triggerpunkte fasziale Spannung gelöst wird, sind die Erfolge direkt nach der Übung spürbar, allerdings hält dieser Effekt nicht lange. Für einen nachhaltigen Effekt braucht es Regelmäßigkeit und Geduld. Experten sprechen von ca. 6 bis 36 Monaten, bis sich die kollagenen Fasern erneuert und neu organisiert haben. Doch bereits nach einigen Wochen gezielten Faszientrainings wird sich Ihr Körpergefühl verfeinern und geschmeidiger und wohlkoordinierter sein. Dies wird Lust machen, dranzubleiben. Hier gilt das yogische Prinzip von *abhyāsa* und *vairāgya* (Yogasūtra 1.12) – mit einer Intensität und Freude dranbleiben und gleichzeitig loslassen und darauf vertrauen, dass es schon wird ...

Über die Qualität des Übens

Die Techniken, um Faszien gezielt anzusprechen, sind einfach und effektiv zugleich. Sie sind leicht nachvollziehbar und einfach zu erlernen. Was es braucht, ist das Interesse, sich seinem Körper achtsam und spürend zuzuwenden. Dadurch wird die Selbstwahrnehmung verfeinert und inneres Wachstum entfaltet sich spielerisch und mühelos. Es geht darum, eine Herangehensweise zu entwickeln, die getragen ist von Achtsamkeit und der Offenheit, sich auf den gegenwärtigen, kreativen Moment einzulassen – frei von vorgefassten Meinungen und Konzepten, wie etwas zu sein hat.

Ganz gleichgültig, welche der Techniken angewendet wird, um auf die Faszien zu wirken – damit sich Erfolge einstellen können, muss die Übungspraxis folgende Qualitäten aufweisen (das gilt auch für die Yoga-Praxis allgemein):

- Eine entspannte, wohlwollende Achtsamkeit kultivieren
- Ganz anwesend sein bei dem, was Sie tun (Präsenz)
- Keine Wertung, kein Ego

- Es geht darum, die Kontrolle aufzugeben. Das »Wollen« aufzugeben. Die Absicht, etwas erreichen zu wollen, ist hinderlich für die Erfahrung
- Sich Zeit nehmen und sich Zeit lassen
- In der Stille horchen, was aus der Tiefe aufsteigen möchte
- Einen Forschergeist entwickeln (mit der Frische eines Kindes an die Sache rangehen. Expertentum ist kontra-produktiv!)
- Ein inneres Lächeln kultivieren
- Sich erlauben, zu experimentieren, zu spielen
- Nichts ist in Stein gemeißelt!
- Bewegungen genießen
- Bewusst entspannen und loslassen
- Wechseln zwischen Belastung und Entlastung, zwischen Bewegung und Stille
- Variantenreiches Bewegungserleben schaffen
- Genügend trinken
- Den Körper mit anti-entzündlicher Ernährung unterstützen (auf Säure-Basen-Gleichgewicht achten)

Und zum Schluss das Wichtigste:

FaszienYoga verstehen, integrieren - und dann alle Techniken vergessen und nur noch aus dem Spürsinn heraus praktizieren und auf die Intuition vertrauen!