

FASZINIERENDER FASZIEN WORKSHOP

Im fünfstündigen Faszienworkshop tauchst du tief in die faszinierende Welt der Faszien ein.

Kursleitung: Günter Fellner

BEGINN 13.00 UHR Faszien Basics

Was sind Faszien?

Warum ist unser Bindegewebe so wichtig für Füße, Knie, Schultern und Rücken?



13.30 UHR

Faszien mögen keinen Stress

Stress, Ängste und andere psychische Probleme bringen unsere Faszien in schmerzhaftes Dauerverspannung.



14.10 UHR

FaszienYoga



14.00-14.10 UHR PAUSE



15.00 UHR

Rücken & Schulter- Faszien

Weshalb Rückenschmerzen und Schulterprobleme durch beeinträchtigte Faszien sehr häufig sind und welche Yogaübungen dir dabei helfen

15.30 UHR

Faszienforschung

Spannendes von Faszienforscher Dr. Robert Schleip und anderen Wissenschaftlern



15.50-16.10 UHR PAUSE



16.10 UHR

Faszien und die Seele

Psychosomatische Beschwerden und Einfluss der Faszien. Was bringt die Pohltherapie?



16.30 UHR

Yoga für die Füße

Plantarfasziitis und andere Fußkrankungen mit Faszienyoga sowie Ganganalyse vermeiden.



16.50 UHR

Faszien & Ernährung

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Faszien? Kann ich mit Spurenelementen, Vitaminen die Fasziengesundheit beeinflussen?



17.10 UHR

Faszien Therapie & Massage

Einfache Massagegriffe und Palpation unserer Faszien bei Verspannungen mit Schwerpunkt auf das Lösen von Verklebungen. Die alte Schröpftechnik & Faszien



18.00 UHR

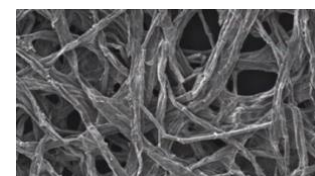
Ende des Faszienworkshops

FASZIEN Workshop

„Faszinierende Faszien“
YLA 500+ Sadhana intensiv
Abschlussprüfung Günter Fellner
3. Oktober 2020
Workshop 5 Stunden

Faszien Basics

Den Ursprung haben Faszien vom lateinischen Wort „Fascia“. Dieser Begriff bedeutet übersetzt Bündel oder Band.



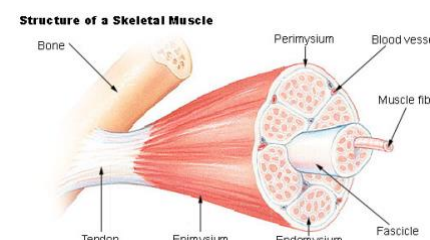
Faszien sind der vielschichtige Teil unseres Bindegewebes, das sich direkt unter der Haut und auch tiefer befindet. Faszien umhüllen und verweben jeden Muskel und jedes Organ.

Stell dir mal deine Faszien als Orange vor. Wenn du die Orange aufschneidest, siehst du weiße Fäden. Diese haben auf den ersten Blick keine Bedeutung, halten aber die einzelnen Orangenstücke zusammen. Die Orange bekommt eine Form, eine Struktur, einen Halt. Wenn du nun ein Filetstückchen entfernst, bleiben die anderen Teile in der Form. So ist das mit unseren Faszien. So wie die Schale einer Orange das Fruchtfleisch schützt, so sind auch unsere Muskel in eine Schutzhülle verpackt.



Die Faszienhülle besteht aus dem Eiweiß-Baustein Kollagen und schützt den Muskel als Ganzes gegenüber Stößen von außen. So wie auch die Orangenstücke voneinander getrennt sind, so besitzen auch die Faszien eine Trennwand Hülle. Diese wird auch Perimysium genannt.

Faszien besitzen einen komplexen anatomischen Aufbau und übernehmen verschiedene Funktionen im Körper: Sie umgeben Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder des Bewegungsapparats, verbinden zusammengehörnde Bereiche des Muskel-Skelett-Systems – sogenannte Muskellogen bzw. -Kompartimente – und unterstützen die Kraftübertragung bei Bewegungen. Faszien spielen auch eine Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen im Körper.



Faszien leiden unter Stress

Stress schüttet die Hormone Adrenalin und Cortisol aus, um sofort Energie für den Körper bereitzustellen. Diese Hormone bringen die Faszien unter Spannung und das ist grundsätzlich nicht schlimm, da sich noch gesunde Faszien wieder entspannen können. Bei chronischem Stress verliert das Faszien Gewebe die Dauerspannung und beginnt sich pathologisch zu verändern. Es verfilzt, verklebt und verhärtet.

Wir bringen unsere Faszien + Körper & Geist zur Ruhe mit:

- ◇ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ◇ Körperwahrnehmung in Rückenlage
- ◇ Beruhigenden Atemübungen wie Wechselatmung (ist beruhigend, entschleunigt und hilft gegen Stress und Nervosität) oder Ujjayi Atmung
- ◇ Beruhigende Yoga Asanas wie Stuhl-Flow (reduziert hohes Stresslevel) oder „Baum“
- ◇ Bodyscan – Reise durch unseren Körper

Stickoxid hat einen entspannenden Effekt auf unsere Myofibroblasten (Dr. Schleip). Wir können unser Stickoxid durch eine regelmäßige Meditation erhöhen.

Faszien Yoga

Für deine Faszien gesundheit ist regelmäßiges Yoga ganz wichtig. Das sind die besten Asanas für deine Faszien:

Stehende Vorbeuge --- Halbe Taube --- Herabschauender und heraufschauender Hund --- Halbmond --- Drehsitz --- Stellung des Kindes --- Ausfallschritt --- Liegende weite Grätsche --- Gespenst --- Adler --- Schmetterling --- Drache --- Seitliches Dehnen mit überkreuzten Beinen --- gedrehtes Krokodil --- Handstand an der Wand --- querliegende "8" --- Stuhlhaltung --- Sonnengröße --- Selbstumarmung --- Katze & Kuh --- Mischmaschine --- Raubtierhaltung (Katzenwelle)

Rücken & Schulter Faszien



Die Muskulatur verspannt, Faszien verkleben meist gleichzeitig. Bei Schulterschmerzen verspannen meist die oberen Trapezmuskeln, Schulterblattheber und die Faszien auf den Schultermuskeln. Als Folge der verspannten Schulterfaszien empfindet man einen „Brennschmerz“, der Körper nimmt automatisch die Schonhaltung „Schultern nach oben ziehen“ ein. In Folge kommt es zu noch mehr Verspannungen, faszialen Verklebungen sowie muskulären Verhärtungen im oberen Schulterbereich (Knubbel), die bei Druck noch stärker schmerzen und auf den Nackenbereich übergehen.

80% aller Rückenschmerzen könnten fasziale Ursachen haben, erforschte Dr. Schleip. Am Rücken sorgt meist die Lumbalfaszie (große Faszienplatte) für Schmerzen, jedoch können diese auch von der Oberschenkelfaszie oder Plantarfaszie (Fußsohle) stammen.

Passende Faszien Asanas für Schulter & Rücken: siehe Vorderseite „FaszienYoga“



Faszienforschung kompakt

Innere Organe sind Teil der faszialen Schmerzkette!

So ist die Leber über das Zwerchfell mit dem Brustkorb verbunden und an der Brustwirbelsäule befestigt. Ist das Gewebe verdreht und verklebt, kann das zu Problemen führen. Auch Beschwerden an Magen, Blase und Darm können auf verdrehte Faszien zurückzuführen sein.

Faszien profitieren am meisten von multidirektionalen Bewegungen

Töne und Vibrationen lockern fasziales Gewebe

Durch Singen, Atemübungen, OM chanten oder Summen werden feine Vibrationen erzeugt

Passive Dehnung spricht das Tiefengewebe an Lange Asanas dehnen Bänder und Sehnen

Zwei Fasziendehnungseinheiten mit je 10 Minuten reichen für die Fasziengesundheit. Pausen helfen, das Fasziennetzwerk zu erneuern.

Bei der gefürchteten „**Frozen Shoulder**“ (Schulterunbeweglichkeit) kann Faszien-Training wahre Wunder bewirken.

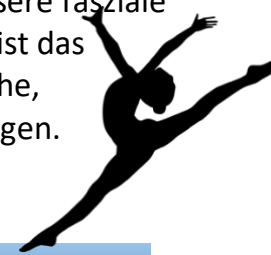
Alle Faszien des Körpers haben ein durchschnittl. **Gewicht** von 20 kg.

Faszien & Seele

Der studierte Psychologe Dr. Schleip erkannte sehr früh den Zusammenhang zwischen Psyche und Faszien. Immer mehr Psychologen entdeckten in den letzten Jahren die Ursache vieler psychischer Probleme im faszialen Bereich.

Dr. Helga Pohl ist approbierte psychologische Psychotherapeutin und entwickelte im Jahr 1993 die inzwischen anerkannte „**Sensomotorische Körpertherapie**“, abgekürzt als „**Pohltherapie**“. In Deutschland war im Jahr 2019 „**psychosomatische Erkrankung**“ die am häufigsten gestellte ärztliche Diagnose.

Menschen mit psychischen Problemen (Ängsten, Schicksalsschläge, Traumatas) besitzen eine größere fasziale und muskuläre Spannung. Ziel der Pohltherapie ist das Erkennen und Behandeln durch Lösen der Ursache, Verhaltensänderung und Ändern von Fehlhaltungen.



Faszienyoga für die Füße

Die Ursache von unspezifischen Schmerzen in den Fersen, aber auch im Rücken, Knie, Beine und sogar Schulterbereichen, liegen oft mit einer verklebten Plantarfaszie (medizinisch „**Plantarfaszilitis**“) zusammen.

Die Plantarfaszilitis ist eine sehr häufige und hartnäckige Krankheit, welche durch Yoga verhindert werden kann. Die Beschwerden treten anfangs nur bei Belastung, später auch morgens beim Aufstehen und in Ruhe auf. Sie können bis zur Gehunfähigkeit führen und mit anderen Fußkrankungen wie „**Fersensporn**“ zusammenhängen. Symptome sind Schmerzen und Folgeerkrankungen. Falsches Schuhwerk und zu wenig Bewegung begründen dieses Leiden.

Spezielle Yoga Asanas wie der „**herabschauende Hund**“ helfen, die Füße gesund zu erhalten, ebenso elastische und tänzelnde Übungen (Springen), Balance Übungen, Fußgelenk stärkende Asanas.



Weitere Informationen wie Quellennachweise, Videos, Buchempfehlungen findest du auf: <https://gesundheits.yoga/faszienworkshop/> oder einfach per Smartphone mit QR-CODE:



Faszien & Ernährung

Die Kollagenfasern unserer Faszien bestehen aus Aminosäureketten, Fettsäuren, Mineralien und Vitaminen. Besonders achtsam sollte man auf eine ausreichende Aufnahme der Aminosäuren Arginin, Glutamin, Lysin und Prolin sein.

Das Faszienewebe selbst besteht aus ca. 75% aus Wasser, daher sollten mindestens 2-3 Liter möglichst mineralhaltiges Wasser pro Tag getrunken werden. Zuwenig Trinken ist die Hauptursache für „**Vertrocknung**“ älterer Menschen, das Faszienewebe wird spröde, verfilzt und verklumpt.

Zur Faszienneubildung werden vor allem Omega-9 und Omega-3 Fette benötigt (ca. 20% der täglichen Kalorien)

Kohlenhydrate werden bspw. benötigt, um die Grundsubstanz des Bindegewebes zu bilden. Besteht unsere Ernährung allerdings zum Großteil aus Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Einfach- bzw. Zweifachzucker enthalten, bilden sich viele kleine Kristalle in der Grundsubstanz und unsere Faszien werden brüchig. „Der Austausch bzw. die Neubildung von Gewebe, die nur mithilfe einer ausreichenden Nährstoffversorgung stattfinden kann,

Faszien Therapie & Massage

Ein kleiner Überblick über Faszientherapie & Massagen:

- **energetische Faszienbehandlung** per Hand: Faszien werden per Hand gereizt und gezielt angesprochen, so dass sie sich öffnen. Verklebungen werden gelöst, die Reizleitung funktioniert wieder.
- als **Tiefengewebetechnik**, bei der durch gezieltes sanftes Pulpieren die Faszien in sein ursprüngliches Gleichgewicht gebracht und somit Beschwerden gelöst werden. Diese Art der Behandlung kann auch schmerzhaft sein.
- **Schröpfetechnik**: Muskelverspannungen und Faszienverklebungen werden mit speziellen Massagegriffen und Schröpfgläsern gezielt gelöst, zur Verbesserung der Durchblutung u. Sauerstoffversorgung

Massagegriffe: Neuroloen Faszien: Dehntechnik, Gleittechnik, Rolltechnik. **Aponeurotischen Faszien** (Kraftübertragung): Schmelzen, Kneten, Schwingen. **Epimphysium** (Hüllen): Schubgriffe, elastisch-dynamisch-mobilisierende Griffe. **Viszeral** (Organe): Schub- und Zugtechnik, Rollen