Innovative Faszien Arbeit

Dr. Andrea Baumgartner

abc Shiatsu Verlag

Inhalt

5 Was ist die Faszie überhaupt?

7 Faszinierende Faszie - Was man wissen sollte

19 Behandlung an der Faszie

33 Anwendungsgebiete des „Master Pointers“

39 Fallbeispiele

47 Fitte Faszie - wie wir sie in Schwung halten

50 Meine Turnübungen

81 Literaturnachweis

abc Shiatsu Verlag

ISBN: 978-3-9504586-8-8

Autor: Dr. Andrea Baumgartner
Titel: Innovative Faszien Arbeit
Verlag: abc Shiatsu Verlag
Copyright: 2018
www.abc-shiatsu.at

Umschlag: Layoutriot - Gina Huber
Fotos: unsplash.com / Layoutriot - Gina Huber
Satz: Layoutriot - Gina Huber
Lektorat: Franz Glock
1. Ausgabe: März 2018

Das vorliegende Buch ist nach bestem Wissen und Gewissen erstellt worden, die Informationen und Übungen können den Rat und die Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Werk dargestellten Grafiken ergeben.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Während meiner Shiatsu Ausbildung in Graz wurde ich schon sehr früh an das Thema Faszie herangeführt. Saul Goodman, der Urvater dieser Schule, hat sich in seiner Arbeit immer wieder mit den Faszien beschäftigt und hat dies auch zu Papier gebracht. Spannend fand ich schon damals, dass sich die Faszie emotionale Ereignisse merken kann und dass diese viele Jahre im Körper gespeichert werden können, bis sie sichtbar werden.

Wieviel Einfluss die Faszien auf unseren Körper haben, habe ich selber schmerzlich verspürt. 2002 musste ich mich im Herbst sehr über eine Aktion ärgern und prompt war mein gesamter Kiefer schief. Erst durch eine Shiatsu-Behandlung über die Galle, konnte diese Anspannung wieder gelöst werden und ich konnte wieder gerade zubeißen.

Auch bei meinem Sohn konnte ich gute Erfolge durch Faszien Arbeit erzielen und ihn vor einer Operation am rechten Mittelfinger bewahren. Seit 2001 beschäftige ich mich mit Faszien und ihren Einfluss auf unseren Körper.
Nun möchte ich meine Erfahrungen und mein Wissen in diesem kleinen Büchlein, in Workshops und in meiner abc Shiatsu Schule weitergeben und hoffe, dass ich damit noch vielen Menschen auf dem Weg zum Verständnis des Netzwerkes der Faszie helfen kann.

Dr. Andrea Baumgartner

Was ist die Faszie überhaupt?

Die Wissenschaft hat bis heute die Faszie vergessen, weil es ursprünglich in der Anatomie als Hülle galt, die man vernachlässigen konnte. Die Faszie ist allerdings ein komplettes System, das Kraftübertragung, Wundheilung und Sprungkraft gibt. 20 kg unseres Gewichtes besteht aus Bindegewebe, es ist das Bindeglied zwischen Gewebe und Knochen, und umhüllt alle Muskeln und Organe und ist Füllmaterial für Hohlräume.

Dieses fasrige Gewebe besteht aus Fibroblasten und Matrix. Die Fibroblasten produzieren das Kollagen und bilden damit die Matrix. Nur 10% des Volumens machen die Zellkerne aus. Durch die Bildung des Kollagens in den Fibroblasten kann Wundheilung entstehen, aber sie können auch verfilzen und somit die Funktion der Organe oder Muskeln beeinflussen. Besonders ohne Bewegung und regelmäßiger Dehnung verfilzen diese Kollagenfasern und beeiträchtigen so die Funktionen. Sie brauchen auch sehr viel Wasser, damit sie gegeneinander gleiten können, ansonsten sind sie wie Frottee, dass reibt und sich entzünden kann. Damit mein Gewebe gesund bleibt, muss ich mich bewegen und viel trinken. Die Faszie besteht zu 70% aus Wasser und zur Bindung der Flüssigkeit sind die Fibroblasten wichtig. Die Fibroblasten haben unterschiedliche Aufgaben. So bilden sie einerseits das Kollagen, die anderen bilden Hyaluronsäure, was das Schmiermittel für die Faszie ist. Sie fungiert wie ein Schwamm und kann daher sehr viel Wasser speichern, was das Gewebe reibungslos gleiten lässt.

Praktischer Ablauf einer Behandlung

Während einer Behandlung zeigt sich das Erinnerungsvermögen bzw. das periphere Gehirn der Faszie in Form von einer aktiven Bewegung „aus sich selbst heraus“, genannt **Motilität** (im Gegensatz zur Mobilität: passive Beweglichkeit, „bewegt werden können“) und der rhythmischen Faszien-Bewegung. Unsere Hände spüren diese Motilität und die hinterlassenen Spuren von Läsionen[1].

Ecoute[2]-Test: Kommunizieren mit der Faszie, Aufspüren von Narben-Spannungsrichtung; Dient der Kommunikation mit einer beliebigen Körperstelle, sehr angenehm am Rücken, Occiput oder Schultergürtel.

Voraussetzung: Neutralität, Absichtslosigkeit, Einstimmung auf den Klienten, bequeme Position (für minutenlanges Verweilen-Können). Nur mit dem Handgewicht wird die gesamte Handfläche wie ein Saugnapf aufgelegt. Durch die feine Palpation kommuniziert man mit der Faszie und liest die Geschichte des Klienten.

Beim Auflegen der Hände spürt sich der Behandler zu der „glitschigen“ Faszien Schicht vor, auf der man wie auf einer Eisscholle „schwimmt“. Dieses dauert je nach Intensität des Erspürens 5 – 20 Minuten. Nach dem „**Lauschen**“ folgt man der Bewegung (Motilität) der Faszie. Anschließend kann man einen „Still Point“ setzten. Dabei wird versucht, diese Motilität bewusst zu verhindern. Das Gewebe sucht sich sodann einen neuen „Weg“ während es unter den Händen „rebelliert“. Dann erfolgt der Release in Form z.B. einer Achterschleife.

Hilfreich ist diese Technik auch beim Aufspüren bei Narbenstörfeldern, wobei die Richtung der von der Narbe induzierten Spannung ertastet werden kann. Am Oberarm kann mittels **Sandwichtechnik** ebenso die Faszie gelockert werden, mittels gegenläufigem Kreisen auf deren „Gleitschicht“.

1 Läsion: Verletzung; 2 Ecoute: franz. Lauschen

Der glückliche Drache:
Gehe in den Vierfüßlerstand und setze nun ein Bein zwischen deine Arme. Schaue darauf, dass dein Knie nicht über die Zehenspitze ragt. Nun schiebst du vorsichtig dein Becken Richtung Arme und spürst die Dehnung im „M. iliopsoas“ (der große Hüftbeuger). Wenn du überhaupt keinen Zug spürst, dann hebe das hintere Knie an und lass dein Becken frei hängen und genieße die Dehnung für 2 Minuten. Stelle dazu eine Eierkochuhr oder eine Sanduhr auf, damit du nicht schummelst. Am Anfang ist dies eine sehr lange Zeit. Als zusätzliche Verstärkung kannst du beide Arme wie bei einem Triumpf in die Höhe strecken und ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern. Es ist ja schließlich der „glückliche Drache“. Diese Übung hebt die Stimmung, löst deine Hüftbeuger (die häufig verkürzt sind durch sitzende Tätigkeiten), öffnet die Hüfte, lindert Ischiasbeschwerden. Nimmt Spannungen aus dem Lendenbereich und kräftigt die Fußgelenke. Wenn du die Übung auch mit dem anderen Bein gemacht hast, wirst du spüren, wie du nun leichter wieder die Balance in deinem Leben findest. Du stehst stabiler im Leben, weil die Spannung aus dem Rumpf genommen wurde.