



Faszientraining

Propriozeptives Refinement – sinnliche Bewegungen

Die Eigenschaften und die Funktion der Faszien beinhalten Aspekte der Propriozeption. Beim Faszienrollen spielt die Schmerzwahrnehmung und die dazugehörige Entspannung eine Rolle, beim Dehnen sind die Anwender aufgefordert eigene, wohltuende Variationen zu entdecken und bei den elastischen Übungen muss ebenfalls die passende Intensität und eigene Variationsmöglichkeiten gespürt werden. Die Gestaltung eines propriozeptiven Trainings ist enorm varianten- und umfangreich, daher beschränken wir uns hier auf die wichtigen Aspekte bezüglich der faszialen Propriozeptionsschulung:

- Atmen als Möglichkeit der gezielten Differenzierung und Lockerung. Die Aufmerksamkeit liegt auf dem Atem.
- Wahrnehmung und Körperspannung und feinste Bewegungen
- Bewusstes Lockerlassen, auch während der Bewegung
- Nachspüren und Ausnutzen faszialer Verbindungen



Wie Tuo – tragend eine Stange darbieten

Wir stehen aufrecht, die Beine sind leicht gebeugt und der Blick ist nach vorne gerichtet. Wir strecken den Hals und schieben die Schulterblätter nach hinten und unten. Nun atmen wir aus und lassen den Brustkorb nach unten sinken während wir leicht die Beugung der Beine verstärken. Wir winkeln nun die Arme vor dem Körper auf 90° an, die Handflächen sind zum Körper gerichtet. Die Übungsausführung besteht darin, die Hände durch ein Auseinanderschieben der Schulterblätter auf der Körperrückseite aufeinander zu bewegen. Während wir die Konzentration auf dem korrekten Stand gerichtet lassen, ziehen wir nun die Schulterblätter nach hinten. Der zweite Teil der Bewegung ist nun die Rückführung der Schulterblätter als achtsame, geschmeidige Bewegung. Unterstützend wirkt die Vorstellung, zwischen den Armen befände sich ein Ballon, der sich immer weiter ausbreitet.

Wirbelschlängeln/ Cobra Spine

Im Kniestützstand starten wir mit einem Bewegungsimpuls, der die Wirbelsäule wellenartig durchläuft. Die Wirbelsäule muss möglichst frei und beweglich die Impulse in kleinen Schritten aufnehmen. Schlängelnd bewegen wir uns und versuchen uns dabei auf die Körperwahrnehmung zu konzentrieren. Am Ende soll eine schöne, mühelose und fließende Bewegung der Wirbelsäule sichtbar sein.

Propriozeptives Training

Es gibt zahlreiche bewährte Methoden für die Übungen, ein propriozeptives Training durchzuführen. Bei der Ausführung sollten die Aspekte des Faszien-Trainings immer Berücksichtigung finden.

Quellen:

Dennenmoser, Stefan

Faszien - Therapie und Training.
München : Elsevier, 2016.

Nagel, Markus

Fasziendistorsionsmodell - Ein medizinisches Konzept.
Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

Schleip, Robert und Baker, Amanda

Faszien in Sport und Alltag.
München : Riva, 2016.

Schwind, Peter

Faszien - Gewebe des Lebens.
München : Irisiana, 2014.

Stechmann, Klaas

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.
Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.