Stefanie Arend

Mit einem Vorwort von
Dr. Robert Schleip
und **Jill Miller**

Vital und gesund durch FASZIEN MASSAGE

Übungen zur Selbsthilfe, um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden

Schirner Verlag

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die den Mut haben, ihrem Körper ihr volles Vertrauen zu schenken und sich von seinen Signalen leiten zu lassen.

Stefanie Arend

Mit einem Vorwort von
Dr. Robert Schleip
und **Jill Miller**

Vital und gesund durch FASZIEN MASSAGE

Übungen zur Selbsthilfe, um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden

Schirner Verlag

Die Übungen und Ratschläge in diesem Buch stellen keinen Ersatz für medizinische oder psychologische Behandlungen dar. Bei Krankheiten, körperlichen Beschwerden oder in der Schwangerschaft sollte im Vorfeld stets ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden. Für eventuelle Schäden können weder der Verlag noch die Autorin eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-8434-1217-9

Stefanie Arend:
Vital und gesund durch Faszien-Massage
Übungen zur Selbsthilfe, um schmerzfrei, beweglich und kraftvoll zu werden
© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Anke Brunn, Schirner, unter Verwendung von #37656340 (Eky Studio), #275964434 (An Vino) und #215075959 (Anna Poguliaeva), www.shutterstock.com und eines Bildes von Alexandra Schubert, www.myshoots-studio.de
Lektorat: Karin Garthaus, Schirner
Layout: Simone Fleck, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Oktober 2015

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

Inhalt

Vorwort 8
Vorwort von Dr. Robert Schleip 11
Vorwort von Jill Miller 15

Einleitung 20

Was sind Faszien? 22
Wie sind Faszien aufgebaut? 24
Was ist Kollagen? 25
Eigenschaften der Faszien 25
Funktionen der Faszien 26

Faszienbahnen und Meridiane 30
Die oberflächliche Rückenlinie 30
Die oberflächliche Frontallinie 31
Die Laterallinien 31
Die Spirallinien 32
Die Armlinien 33
Die funktionellen Linien 33
Die tiefe Frontallinie 34
Meridiane 35

Übungen zur Faszienarbeit mit Bällen 38
Hilfsmittel 38
Was passiert durch das Rollen im Körper? 40
Wie wird gerollt? 42
Unterschiedliche Rolltechniken für die Bälle 43
Was ist sonst noch zu beachten? 44
Füße 46
Unterschenkel (Wade) 50
Knie und Schienbein 53
Oberschenkel Rückseite 55
Oberschenkel Vorderseite 57
Oberschenkel Innenseite 59
Oberschenkel Außenseite 61
Gesäß 66
Leiste 70
Bauch 72
Unterer Rücken 74
Oberer Rücken 80
Brustkorb vorne und seitlich 86
Schultern 92
Arme 97
Hände 101
Nacken 102
Kiefer 104
Schläfen 106
Gesicht 108

Yin-Yoga-Übungen für geschmeidige Faszien 110
Sequenz I für alle Faszienbahnen 114
Sequenz II für alle Faszienbahnen 131

Faszienmassage für die eigene Ausführung 148

Ernährungstipps für gesunde Faszien 154
Wasser 154
Ausgewogene Ernährung 155

Nachwort 162
Danksagung 163
Über die Autorin 164
Bildnachweis 167

Einleitung

Man könnte fast meinen, dass Faszien zu einem Modethema geworden sind. Überall wird inzwischen darüber berichtet. Dabei hatten noch vor ein paar Jahren viele Menschen nie etwas davon gehört. Faszien sind natürlich nichts »Neues«. Jedoch wurde ihre Bedeutung in der Vergangenheit absolut verkannt. Man ist davon ausgegangen, dass sie als Verpackungsmaterial für die Muskeln oder als Füllmaterial im Körper dienen. Heute weiß man, dass Faszien sehr viel mehr sind als nur eine Hülle für die Muskeln. Sie bilden ein körperweites Netzwerk, das den ganzen Körper durchzieht. Sie machen die Weichteilkomponenten unseres Bindegewebes aus und geben unserem Körper seine Form. Der Muskel würde ohne sie zerfließen. Inzwischen spricht man sogar vom sechsten Sinnesorgan, denn in den Faszien findet sich eine Vielzahl an Wahrnehmungssensoren und Rezeptoren. Mit diesem Hintergrundwissen verändert sich der Blick auf den menschlichen Körper grundlegend, und die klassischen Anatomiebücher werden erweitert werden müssen.

Man hat herausgefunden, dass sich in den Faszien Schmerzen sehr deutlich bemerkbar machen können, denn Faszien können auch verkleben oder verfilzen und damit ihre Geschmeidigkeit verlieren. Inzwischen geht man davon aus, dass ein Großteil der klassischen Rückenschmerzen in den Faszien lokalisiert werden kann. Das ist aber nichts, mit dem man sich abfinden muss, sondern man kann sehr gut eigenständig an den Faszien arbeiten und somit Schmerzen verringern oder gar ganz auflösen.

In diesem Buch findest du verschiedene Möglichkeiten, den Körper mitsamt seinen Faszien eigenständig zu behandeln und dich selbst damit ein gutes Stück weiter auf dem Weg zu einem gesunden und schmerzfreien Körper zu bringen.

Diese Übungen ersetzen keinen Therapeuten, wie zum Beispiel einen Rolfer oder einen Osteopathen, die ganz gezielt an den Faszien arbeiten. Aber du wirst sehen, dass du mit deinem neuen Verständnis von diesem faszinierenden Gewebe schon sehr früh gegenlenken kannst, wenn du merkst, dass sich Schmerzen im Körper bemerkbar machen. Auch wenn diese akut werden, hast du sofort ein sehr effektives Mittel zur Hand, um Schmerzen entgegenzuwirken, bevor sie sich richtig festsetzen können und womöglich chronisch werden.

Übungen zur Faszienarbeit mit Bällen

Hilfsmittel

Für dieses Training benötigst du mindestens einen, besser aber zwei Bälle. Im Handel gibt es inzwischen eine große Auswahl an Faszienbällen. Alternativ kannst du auch Tennis-, Jonglier-, Golf-, Lacrosse-, Hundebälle, anderweitige Gummibälle oder Flummis verwenden. Je nach Härtegrad oder Größe wird es sich für dich anders anfühlen. Ich selbst bevorzuge Bälle, die ein wenig nachgeben, wie die Therapiebälle von »Yoga Tune Up®«, da ich die Massage damit als sehr angenehm und effektiv empfinde. Probiere jedoch selbst aus, was für dich am besten passt. Wenn du keine zwei Bälle in einem Netz oder einen Faszien-Doppelball finden kannst, dann kannst du auch improvisieren. Nimm zum Beispiel ein kleines Säckchen oder eine Socke, die du am oberen Ende zubindest. Ich habe auch schon gesehen, dass sich kreative Menschen die Bälle mit Klebeband zusammengeklebt haben. Eine Ausbildungsteilnehmerin von mir hat sich ihre eigene Version gebastelt, indem sie zwei Hundebälle in ein Gemüsenetz getan und dieses mit einem Kordelstopper ihres Rucksacks (gibt es auch im Sport- oder Campingbedarf) und einem schmalen Band geschlossen hat. Sei einfach erfinderisch, sodass du das Hilfsmittel findest, das für dich am besten passt.

Wenn du zwei Bälle oder einen festen Doppelball verwendest, verteilt sich der Druck flächiger, als wenn du mit nur einem Ball arbeitest. Ein einzelner Ball wirkt noch punktueller und tiefer als zwei Bälle. Wenn dir eine Übung mit einem Ball zu schmerzhaft sein sollte, probiere sie einmal mit zwei Bällen im Netz aus. Diese Variante ist in der Regel besser auszuhalten.

Ich zeige dir, wenn die Übung es zulässt, zwei Alternativen: einmal an der Wand und einmal am Boden. Die Übungen an der Wand sind weniger intensiv als die, die am Boden ausgeführt werden, da die Gewichtsverteilung anders ist. Wenn das Faszienrollen für dich sehr schmerzhaft ist, dann beginne bitte mit den Übungen an der Wand, da du hier den Druck besser dosieren kannst. Je weiter die Füße von der Wand weg

sind, desto stärker wird der Druck der Bälle. Eine noch sanftere Variante ist das Ausrollen im Sitzen. Dazu rollst du die Bälle mit deinen Händen die entsprechenden Körperbereiche entlang. Wenn du die Übungen intensiver spüren möchtest, dann kannst du sie gern im Liegen ausführen.

Was passiert durch das Rollen im Körper?

Das Prinzip des Faszienrollens ist ähnlich dem des Ausrollens eines Plätzchenteigs. An Stellen, wo der Teig klebrig oder uneben ist, wird gerollt, bis die Stelle glatt ist. Ziel ist es bei der Faszienarbeit, verklebte Faszienstrukturen zu lösen und die Hydration, das Binden von Wasser im Gewebe, anzuregen, so, als ob man einen Schwamm auspressen würde, um bessere Gleitfähigkeit und Elastizität im Gewebe zu erzeugen. Durch den An- und Abtransport der Flüssigkeit steigt der Nährstoffgehalt der Grundmatrix (auch extrazelluläre Matrix, die alles im Körper beinhaltet, was nicht als Zelle gilt). Sie werden von den Fibroblasten produziert). Aufgrund der besseren Durchblutung entsteht eine gute Verletzungsprophylaxe, und einzelne Bewegungen sind leichter auszuführen. Weiterhin unterstützt das Ausrollen den Abtransport von Stoffwechselendprodukten. Es ist zudem wichtig für die Schmerzbekämpfung und die Reduktion von Schmerzen beziehungsweise von Triggerpunkten. Das Faszienrollen wirkt sich günstig aus auf den Auf- oder Abbau von Kollagen – je nachdem, ob wir zu wenig oder zu viel davon haben. Es kann zudem die Reduzierung von Cellulite unterstützen. Laut Dr. Robert Schleip ist die Faszie nach dem »refill« gleitfähiger, aber ebenso etwas fester und dadurch auch belastbarer.

Wenn die Faszien regelmäßig genährt werden, dann erneuern sie sich ständig. Man geht davon aus, dass sich der gesamte Faszienapparat bei entsprechender Stimulation nach zwei Jahren im Körper erneuert hat.

Da die Faszien Informationen übertragen, ist es möglich, dass sich gesundheitliche Probleme regulieren, die auf den ersten Blick nicht wirklich etwas mit den ausgerollten Stellen zu tun haben. So kann es zum Beispiel sein, dass Menstruationsbeschwerden oder immer wiederkehrende Kopfschmerzen nach einer regelmäßigen Übungspraxis verschwinden oder sich Verdauungsbeschwerden auflösen, die einen möglicherweise jahrelang gequält haben. Viele Menschen bemerken auch eine Verbesserung der Schlafqualität und ebenso, dass sie mit weniger Schlaf auskommen.

Die Heilungsgeschichten sind manchmal ganz unglaublich. Jill Miller, die Erfinderin der »Yoga Tune Up®«-Therapiebälle und eine Expertin auf dem Gebiet der Faszien, schätze ich sehr. Sie berichtete davon, dass eine Frau an einem ihrer Workshops teilnahm, in dem über mehrere Tage lang das ganze Programm des Rollens durchgeführt wurde. Diese Teilnehmerin litt seit vielen Jahren unter Tinnitus. Sie hatte sämtliche Therapien ausprobiert und viele Ärzte konsultiert, aber es schien keine Hilfe für sie zu geben. Nach dem Workshop war sie überglücklich, denn ihr Tinnitus war auf einmal verschwunden. Eine solche Geschichte würde man zunächst gar nicht mit dem Ausrollen der Faszien in Verbindung bringen, aber für Jill Miller war es ein klarer Beweis, dass es funktioniert hatte.

Wie wird gerollt?

Es ist wichtig, langsam zu rollen und in die Bewegung hineinzuentspannen. Wenn man mit der langsamst möglichen kontinuierlichen Rollbewegung (Ziel: ein bis zwei Zentimeter pro Atemzug, besser noch pro Minute) arbeitet, produzieren die Fibroblasten einen Botenstoff, der überschüssiges Kollagen im Körper abbaut. Diese Praxis ist also zum Weichmachen am besten geeignet, zum Beispiel bei Narben oder verkürzten, steifen Muskeln. Profisportler rollen zu Beginn des Trainings zum Aufwärmen eher schnell und im Anschluss zur Regeneration sehr langsam. Bei sehr weichem Bindegewebe kann man durchaus die schnelle und die langsame Rolltechnik miteinander verbinden, indem man sie nacheinander ausführt.

Neben den Bällen gibt es natürlich auch die Möglichkeit, mit einer Rolle zu arbeiten. Meiner Meinung nach haben beide Systeme unterschiedliche Vorteile. Bei der Rolle erreicht man mit einer Bewegung mehr Fläche, und sie eignet sich deshalb zum Beispiel sehr gut für die Beine. Mit den Bällen hingegen kann man durch die kleinere Auflagefläche punktueller und tiefer arbeiten. Ich persönlich bevorzuge für den Oberkörper die Bälle, da ich damit schön um die Wirbelsäule herum arbeiten kann. In der Regel ist es nicht sinnvoll und auch häufig zu schmerzhaft, direkt auf den knöchernen Strukturen zu rollen. Für die Beine eignen sich auch die Faszienrollen sehr gut oder aber größere Bälle.

Um zu sehen, wie sich dein Körper durch das Rollen verändert, empfehle ich dir, immer einmal wieder einen Bewegungstest vor und nach dem Rollen zu machen. Prüfe, ob sich deine Körperwahrnehmung oder dein Bewegungsradius verändert hat.

Unterschiedliche Rolltechniken für die Bälle

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mit den Bällen zu arbeiten. Es macht sogar Sinn, verschiedene Varianten einzusetzen, da die Faszien dadurch immer wieder in einer anderen Bewegungsrichtung angesprochen werden. Je vielseitiger sie bearbeitet werden, desto effektiver ist die Übung.

» **DRUCK HALTEN:**
Hierbei legst du dir den Ball oder die Bälle unter eine bestimmte Stelle deines Körpers, entspannst dich in den Druck hinein und hältst anschließend still. Versetze den Ball dabei immer wieder Stück für Stück, um möglichst viel Fläche zu erreichen.

» **LÄNGS AUSROLLEN:**
Hierbei legst du dir den Ball oder die Bälle unter eine bestimmte Stelle deines Körpers und rollst dich in Längsrichtung auf und ab.

» **QUER AUSROLLEN:**
Hierbei legst du dir den Ball oder die Bälle unter eine bestimmte Stelle deines Körpers und rollst dich in Querrichtung hin und her.

» **DREHENDE BEWEGUNGEN:**
Hierbei legst du dir den Ball oder die Bälle unter eine bestimmte Stelle deines Körpers und lässt drehende Bewegungen entstehen, indem du kreisförmig rollst.

» **SCHEREN:**
Hierbei hältst du den Ball ruhig, indem du ihn eventuell mit der Hand festhältst, und bewegst nur den Körper darauf hin und her oder auf und ab. Alternativ nimmst du den Ball in die Hand und bearbeitest damit die entsprechenden Körperbereiche in alle möglichen Richtungen.

» **ANSPANNEN UND ENTSPANNEN:**
Hierbei legst du dir den Ball oder die Bälle unter eine bestimmte Stelle deines Körpers, spannst die Muskulatur für ein paar Sekunden oder Atemzüge an und löst sie wieder. Wiederhole dies einige Male.

Was ist sonst noch zu beachten?

Es ist ganz wichtig, dass du immer im Bereich des »Wohlwehs« bleibst, das heißt, du nimmst einen süßen Schmerz wahr, eine Empfindung, von der du spürst, dass sie dir guttut. Bitte halte dich fern vom bitteren Schmerz, der über diesen süßen hinausgeht. Er führt nur zu weiteren Verspannungen und ist als Signal deines Körpers zu deuten, dass die Einwirkung von außen einfach noch zu viel für dich ist. Wenn dir bestimmte Punkte besonders wehtun und du über diese noch nicht rollen kannst, dann gehe nur nah an diese Stellen heran, und umkreise sie sanft. Mit zunehmender Praxis wird sich deine Wahrnehmung verändern, da die Faszien wieder geschmeidiger und somit auch schmerzfreier werden.

Bitte übertreibe es auch nicht, indem du dich jeden Tag stundenlang auf die Bälle legst. Das wäre einfach zu viel, da die Faszien auch ihre Ruhe- und Regenerationszeit benötigen. Ich selbst rolle sehr gern 2–3 Mal die Woche 30–60 Minuten lang den ganzen Körper aus. In akuten Fällen rolle ich jedoch häufiger, um eine Schmerzsituation, zum Beispiel einen verspannten Nacken nach einer Nacht in einem Hotelbett, schnell wieder in den Griff zu bekommen. Lasse dich aber auch hier bitte von deinem Gefühl leiten, denn jeder Körper ist einzigartig. Mache bitte immer nur so viele Wiederholungen, wie es dir guttut.

Die Übungen sollten nicht bei Entzündungen oder direkt nach Operationen ausgeführt werden. Bei Zerrungen oder Krampfadern möchte ich keine allgemeine Kontraindikation aussprechen, da ich auch schon Menschen erlebt habe, die durch das Rollen eine Besserung feststellen konnten. Ich empfehle jedoch, dabei besonders achtsam und vorsichtig vorzugehen, um die Wirkung auf den eigenen Körper zu erforschen.

Wir alle haben ein Körpergedächtnis. Wenn wir zum Beispiel eine unangenehme Erfahrung oder Erinnerung verdrängen, dann ist sie nicht wirklich weg. Sie ist im Körpergedächtnis immer noch vorhanden. Es ist durchaus möglich, dass diese Emotionen durch das Rollen oder die tiefen Dehnungen der Yin-Übungen wieder an die Oberfläche kommen. Wenn das der Fall sein sollte, dann ärgere dich bitte nicht darüber, sondern sieh es eher als reinigenden Prozess an. Es ist nicht hilfreich, erneut zu verdrängen, sondern vielmehr das Hochgekommene noch einmal anzuschauen, sich damit auseinanderzusetzen und es dann über das Annehmen auch wirklich loszulassen.

Füße

Die Füße mit der Plantarfaszie machen nur einen kleinen Teil unserer oberflächlichen Rückenlinie aus. Das ist die Faszie, die an der Rückseite des Körpers entlangläuft.

Ich möchte dich an dieser Stelle dazu einladen, einen kleinen Test zu machen, der dir verdeutlichen kann, wie du nur einen gewissen Teil deiner Faszien zu bearbeiten brauchst, um dennoch einen großen Effekt im ganzen Körper spüren zu können.

Bevor du startest, komme in eine stehende Vorbeuge, das heißt, du neigst dich ganz entspannt nach vorne, ohne dich muskulär nachzuziehen, und beobachtest dabei, wie weit du kommst und wie es sich anfühlt. Nachdem du einen Fuß faszial ausgerollt hast, wiederhole die stehende Vorbeuge, und schaue, ob du schon einen Unterschied wahrnehmen kannst. Mache den Versuch dann noch einmal, nachdem du zuerst einen und dann beide Füße ausgerollt hast. Welchen Unterschied kannst du bemerken? Für die meisten Menschen ist es so, dass sie deutlich weiter nach vorne kommen und sich die Position geschmeidiger anfühlt, nachdem sie ihre Füße ausgerollt haben. Auch ist es meist deutlich spürbar, dass man einen festeren Stand bekommen hat und die Fußsohlen flächiger wahrnehmbar sind.

Es ist auch möglich, dass du die Füße oder andere Bereiche deines Körpers ausrollst und an einer ganz anderen Körperstelle plötzlich ein Schmerzgefühl auftritt. Als ich das erste Mal meine Füße faszial ausgerollt habe, konnte ich sofort einen Zug im Nacken wahrnehmen. Das ist nicht verwunderlich, denn der Fuß ist über die rückseitige Faszie auch mit dem Nacken verbunden. Viele Menschen können dieses Gefühl dann auch besonders im unteren Rücken wahrnehmen. Das zeigt, dass die Stelle, an der sich der Schmerz zeigt, nicht unbedingt der Auslöser sein muss. Durch das Faszienrollen kannst du viel über deinen Körper

lernen. Sei einfach achtsam, während du praktizierst, und schaue, was dir dein Körper alles zeigt.

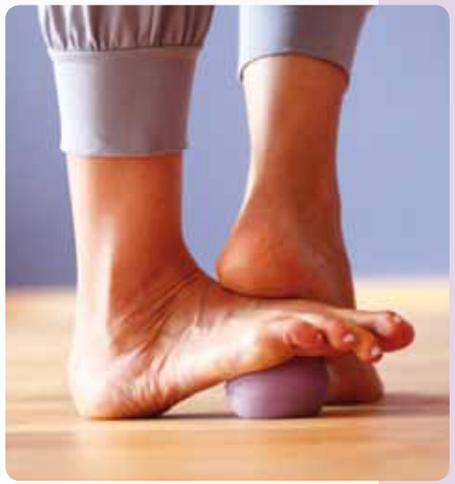
Wenn du Probleme mit deinen Füßen hast, zum Beispiel durch Überbein, Hallux valgus oder Fersensporn, dann ist es empfehlenswert, diese Übungen jeden Tag auszuführen.

Komme in einen bequemen, hüftweiten Stand. Nimm dann einen Ball unter das Fußgewölbe, und bewege deinen Fuß aus dem Fußgelenk von Seite zu Seite hin und her, sodass die Ferse am Boden bleibt. Danach setzt du den Fußballen auf den Ball und bewegst den hinteren Teil des Fußes hin und her. Anschließend platzierst du den Ball unter die Zehengelenke. In dieser Position kannst du die Zehen wie eine Faust zusammenziehen und dann weit nach oben heben und auseinander-

fächern. Hebe und senke dann nur den großen Zeh. Wenn dir das schwerfällt, dann nimm zu Anfang deinen Finger zur Hilfe, um den Zeh zu heben. Dadurch weiß dein Gehirn, was es tun muss, um diese ungewöhnliche Bewegung auszuführen. Nimm den Ball nun unterhalb des Fußballens, unter das obere Fußgewölbe, und setze den anderen Fuß auf, um mehr Gewicht zu geben. Für mehr Stabilität kannst du dich dabei auch an eine Wand lehnen. Bewege den oberen Fuß hin und her, um noch etwas mehr Druck auszuüben. Zuletzt bringst du den Ball an die Innenseite deines Fußes und rollst auf und ab, gehst dann mehr in Richtung Mitte und schließlich auch zur Außenseite des Fußes.

Spüre einen Moment nach, und vergleiche die beiden Seiten miteinander, bevor du die Seite wechselst.

Mache insgesamt so viele Wiederholungen, wie es dir guttut.



Faszien – wie ein Netzwerk durchziehen sie unseren Körper von Kopf bis Fuß, stabilisieren ihn, verleihen ihm seine Form und verbessern unsere Körperwahrnehmung und unsere Koordination. Wenn wir ihnen nicht genug Beachtung schenken, verkleben sie, und das kann sich durch Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper äußern.

Finden Sie ganzheitlich zu einem gesunden, geschmeidigen und kraftvollen Körper: Die Yin-Yoga-Expertin Stefanie Arend zeigt Ihnen sanfte, aber hoch wirkungsvolle Übungen, mit denen Sie Ihre Faszien stärken und straffen können. Anstelle der Faszienrolle werden Faszienbälle verwendet. Sie wirken punktueller, und dank der zahlreichen Bilder ist es leicht, die Übungen in den eigenen vier Wänden durchzuführen. Ergänzt werden sie durch Yin-Yoga-Sequenzen, die optimal auf Ihre Faszien abgestimmt sind. Massageanleitungen und Ernährungstipps runden diesen wertvollen Ratgeber ab.

Mit Yin-Yoga-Übungsprogramm

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-1217-9

9 783843 412179

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)