# Gunda Slomka
# Faszien in Bewegung

## Extrait du livre

Faszien in Bewegung
de Gunda Slomka
Éditeur : Meyer & Meyer Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b18198

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

# Inhalt

Vorwort für Gunda Slomka ... 8

I. Einleitung ... 14

II. Faszien – woher kommen sie und wozu brauchen wir sie? ... 20
- II.a Faszien? „... nie gehört!" ... 20
- II.b Wie wichtig sind Faszien für das Training und den Alltag? ... 25

III. Faszien – was steckt in ihnen? ... 32
- III.a Anatomisch-physiologische Grundlagen ... 32
- III.a.i Aufgaben des Bindegewebes ... 35
- III.a.ii Entstehung des Bindegewebes ... 36
- III.a.iii Bestandteile des Bindegewebes ... 37
- III.a.iv Erscheinungsformen des Bindegewebes ... 44
- III. b Das Bindegewebe als Sinnesorgan ... 49
- III.b.i Körperwahrnehmung ... 49
- III.b.ii Rezeptorenarten ... 52
- III.b.iii Schmerz ... 64
- III.b.iii 1. Psychische und somatische Resilienz ... 64
- III.b.iii 2. Reaktion der Faszien auf Schmerz ... 66
- III.b.iii 3. Muskelkater oder Faszienkater? ... 70
- III.b.iii 4. Ursachen von Schmerz ... 73

IV. Faszien in Bewegung ... 82
- IV.a Haltung in Bewegung ... 82
- IV.a.i Tensegrity ... 83
- IV.a.ii Über Dynamik ins Körperlot ... 86
- IV.b Versorgen ist alles – von Gel zu Sol ... 87
- IV. b.i Crosslinks ... 87
- IV.b.ii Alles im Fluss - Grundmatrix ... 91
- IV.b.iii Verschieben von Flüssigkeiten ... 95
- IV.b.iv Regeln für die Praxis ... 99

IV.b.v Praxis ... 100
IV.b.v.1 Arbeiten in Bewegungsverbindungen (Flows) für aktiven Austausch ... 100
IV.b.v.2 Einzelne Übungsbeispiele für aktiven Austausch ... 112
IV.b.v.3 Passiver Austausch (Foamroll oder Ball) ... 117
IV.c Die Renaissance des Federns und Schwingens ... 121
IV.c.i Kollagen und Elastin ... 124
IV.c.ii Der Katapulteffekt ... 127
IV.c.iii Der Gebrauch formt die Struktur ... 131
IV.c.iv Praxis ... 137
IV.d Fascial Stretch – Ausrichtung der Strukturen ... 151
IV.d.i Immer im Umbau ... – Halbwertzeiten der Bindegewebszellen ... 151
IV.d.ii Neue – (alte) Grundlagen des Dehnungstrainings ... 156
IV.d.ii.1 Arbeitsweisen des Dehnens ... 157
IV.d.ii.2 Dehngrenze – bis hierher und nicht weiter! ... 161
IV.d.ii.3 Dehnen – vom Kopf bis zum Fuß! ... 162
IV. d. iii Myofasziale Leitbahnen ... 163
IV.d.iii.1 Die oberflächliche Rückenlinie (ORL) ... 165
IV.d.iii.2 Die oberflächliche Frontallinie (OFL) ... 166
IV.d.iii.3 Die Laterallinien (LL) ... 168
IV.d.iii.4 Die Spirallinien (SPL) ... 170
IV. d.iv Regeln für die Praxis ... 172
IV.d.iv.1 Dehnen – Variation als Schlüssel zum Erfolg! ... 172
IV.d.iv.2 Methodentipps ... 172
IV.d.iv.3 Freies Gleiten! ... 173
IV. d.v Praxis ... 174
IV.d.v.1 Praxisbeispiele auf der Grundlage der myofaszialen Leitbahnen nach T. W. Myers ... 174
IV.d.v.2 Modern Stretch Flows ... 205
IV.d.v.3 Sich recken und strecken ... 222
Exkurs Faszien – Ausgewählte Aspekte zur Beweglichkeit, zum Dehnen und zum Krafttraining *Prof. Jürgen Freiwald* ... 228

IV.e Fascial Power ... 238
IV.e.i Myofibroblasten ... 238
IV.e.ii Spannungsnetzwerk – Faszien ... 239
IV.e.iii Arbeitsweise des Krafttrainings ... 241
IV.e.iv Regeln für die Praxis ... 246
IV.e.v Praxis ... 248
IV.f Sensorisches Verfeinern ... 257

V. Resümee ... 270
V.a Allgemeine Empfehlungen für das Training ... 274
V.b Differenzierung und Kontraindikation ... 275
V.b.i Gibt es einen geschlechtsspezifischen Unterschied? ... 275
V.b.ii Hat der Alterungsprozess Einfluss auf das Bindegewebe? ... 276
V.b.iii Ist Faszientraining für Sportler sinnvoll? ... 277
V.b.iv Wann sollte man nicht üben? ... 279
V.b.v Salutogenese ... 281
Literatur ... 282
Bildnachweis ... 288

## IV.b.iv Regeln für die Praxis

Sinnvoll und empfehlenswert ist also ein Wechselspiel zwischen Be- und Entlastung, um das stetige Austauschen der Flüssigkeiten zu gewährleisten, zu unterstützen und für das Fließen, den „inneren Flow", zu sorgen.

### So wird's gemacht!

Ein kleines Regelwerk kann bei der Auswahl der Übungen unterstützen:

- Erwärmen Sie Ihren Körper und halten Sie die Körperwärme während der Übungsausführung.
- Üben Sie variantenreich.
- Suchen Sie immer wieder nach neuen Belastungsanforderungen und entlasten Sie dabei die zuvor belasteten Bereiche.
- Arbeiten Sie mit großen Bewegungsamplituden, entsprechend des Beweglichkeitsausmaßes Ihres Gelenks.
- Trainieren Sie über alle Bewegungsebenen im Raum.



Tom Myers (Slomka, G.: DVD – Faszien in Bewegung, 2013) sagt: „Ich bin ein Fan vom Bewegen. Uns bewegen können wir überall, dazu müssen wir nicht dringend Fitnessstudios oder Sporthallen besuchen. Doch, wenn der intrinsische Ansatz, die Eigenmotivation, sonst fehlt, ist es ein guter Weg, zum Bewegen an einen Ort zu gehen, wo man sich unter Anleitung bewegt."

## IV.b.v Praxis

### IV.b.v.1 Arbeiten in Bewegungsverbindungen (Flows) für aktiven Austausch

Das Arbeiten in Flows (Bewegungsverbindungen) kommt den Grundprinzipien des Trainings für die Faszien mit dem Augenmerk auf das Verflüssigen der Matrix und dem Stoffaustausch in den Geweben sehr entgegen.

Be- und Entlastung stehen im dynamischen Wechselspiel zueinander. Vielfältige Bewegungsmuster ergeben eine kleine Bewegungsfolge. Zunächst belastete Gewebe können sich in der Folgebewegung erholen und wieder „durchsaften".

**Flow 1**

- Machen Sie einen Schritt nach vorn und heben Sie das andere Bein, bis das Knie auf Hüfthöhe ist.
- Dann setzen Sie das gehobene Bein wieder zurück und lassen das zweite Bein folgen.
- Bei der nächsten Bewegung beginnt das Bein mit dem Schritt, welches zuvor gehoben wurde.
  - Schritt – Knie heben – im Wechsel.
  - Terminologie GroupFitness: alternating step knee lift und march.

- Einbeinstand mit gehobenem oder auf dem Ballen abgestellten zweiten Bein.
  - Rotation der Wirbelsäule durch Vor- und Rückführen eines Arms.

- Bleiben Sie im Einbeinstand mit gehobener (alternativ: abgestellter) Fußspitze stehen.
- Die Arme tragen Sie auf Brusthöhe vor dem Körper.
- Der gleichseitige Arm des angehobenen Beins beginnt damit, hinter den Körper zu ziehen. Dabei rotiert die Wirbelsäule.
- Der rückgeführte Arm zieht erneut nach vorn und wiederholt die Bewegung mehrfach.
  - Oberkörperrotation mit Armunterstützung.
  - Terminologie GroupFitness: spine rotation.

- Im Einbeinstand beginnen Sie, mit dem freien Bein Achterkreise zu ziehen. Dabei zieht das freie Knie imaginäre Achterschleifen am Boden.
- Bei einer letzten großen „Acht" ziehen Sie einen großen Kreis mit dem freien Bein, um das Bein gekreuzt hinter dem Standbein zu platzieren.

- Heben Sie den gleichseitigen Arm des rückgekreuzten Beins zum Himmel und führen ihn wieder hinab.
  - Mehrere Wiederholungen.

- Nun halten Sie den Arm lang über dem Kopf ausgestreckt und verstärken Sie die Dehnspannung für einen Moment.

  - Ziehen Sie den gehobenen Arm diagonal nach vorne, als würden Sie sich mit Ihrem Körper und dem Arm über einen körpergroßen Ball legen.
  - Von dort ziehen Sie den Arm aufwärts zum Himmel und weiter diagonal nach hinten, sodass sich der Brustkorb öffnet.
    - Bei jeder Übungswiederholung wird der Bewegungsweg ein wenig verändert, sodass ein großer Variantenreichtum der Bewegungsausführung entsteht.
    - Arbeiten Sie experimentierfreudig.
  - Führen Sie den Arm wieder hinab.
  - Stellen Sie Ihre Beine wieder parallel.
  - Beginnen Sie mit dem Flow von vorne. Dieses Mal startet das andere Bein mit dem Schritt nach vorne.

Gunda Slomka

Faszien in Bewegung

Bedeutung der Faszien in Training und Alltag

288 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr