

Faszination Faszien

Sie durchziehen netzartig unseren gesamten Körper. Zu den myofaszialen Strukturen unseres Körpers zählen Muskeln, die mit ihren fasziellen Hüllen aufs tiefste verwoben sind, unsere Bänder, Ligamente, Knochen und natürlich auch die Aufhängungen und Hüllen der Organe. Faszien geben uns unsere Sprungkraft, sind wichtig für's Immunsystem, sind beteiligt am Abfalltransport und sind unser ursprünglichstes Sinnesorgan (Entwicklung ab 8. Schwangerschaftswoche). Faszien geben unserem Körper unter dem Einfluss der Schwerkraft seine individuelle Form. Wir selbst wiederum „formen“ unsere Faszien über unsere äußeren und inneren Bewegungsmuster, unsere täglichen Bewegungen und unser Verhalten. Wir selbst geben uns unsere Gestalt in unserer Reaktion auf unsere Umwelt. Je nachdem, wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren, spiegelt dies unsere Körperhaltung und Bewegung wieder. Die gute Nachricht ist: Faszien sind form- und veränderbar. Sie sind gleitfähige Bewegungsstrukturen und Ihre Geschmeidigkeit und Ordnung ist änderungsfähig.

Die Natur liebt Netze!

Aus gutem Grund, denn Netzstrukturen sind hochintegrierte Gebilde, die gleichzeitig flexibel und widerstandsfähig sind. Die Netzstrukturen finden wir in der Natur zum Beispiel in Blattstrukturen oder Spinnennetzen oder in einer Baumstruktur. Schon immer suchten die Menschen die intelligenten Lösungen der Natur für sich zu nutzen. Sie ahmten die Natur nach, egal, ob z. B. in der Bionik oder in der Architektur.

Der Architekt **Richard Buckminster Fuller** entwickelte Tensegrity-Strukturen, die ihre Flexibilität und Widerstandskraft aus der Verknüpfung von Druck- und Zugelementen beziehen. Auch hier macht die Natur es vor: Das Faszien-system unsers Körpers gestaltet sich nach demselben Prinzip. Festere Druckelemente (z. B. Knochen) und elastische Zugelemente (z. B. Muskelfaszien) bilden eine Struktur, in der alles miteinander verbunden ist. Jede Veränderung auf ein Druck- oder Zugelement hat eine Veränderung der Gesamtstruktur zur Folge. Jede Verspannung eines bestimmten Muskels, jeder zu starke Druck auf ein Gelenk oder einen Knochen zieht eine Änderung der Gesamtstatik, der Haltung des ganzen Körpers, nach sich. Rolfer gleichen die Druck- und Zugelemente im Körper in den zehn Sitzungen wieder aus und leiten den Klienten an, sich auch in der Zukunft selber immer wieder ausbalancieren zu können.



„Es wird sich herausstellen, dass alles, was wir tun, genau das ist, was sich unter den richtigen Bedingungen in der Natur tut ..., nur mit dem Unterschied, dass wir es bewusst tun.“
F.M. Alexander