

# Faszien und Haltung

Lucia Nirmala Schmidt

## Haltung

Das Bewegungsverhalten hat sich in unserer modernisierten Welt verändert. Eine gebeugte, aus der Balance geratene Körperhaltung ist schon lange nicht mehr das Attribut des Alters. Durch alle Altersklassen und Bevölkerungsschichten – egal ob Manager/in, Schüler/in oder Rentner/in – ziehen sich ungünstige Haltungsmuster mit den daraus resultierenden Beschwerden. Viele Theorien wurden in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt und entsprechende Trainingsprogramme erstellt – mit mässigem Erfolg. Noch immer ist der Rückenschmerz Volkskrankheit Nummer eins und trotz neuer Messverfahren und differenzierter Forschungsergebnisse kann nur ein Bruchteil der Rückenschmerzen exakt diagnostiziert und geheilt werden. Ob die Faszien gesund sind, hat Einfluss auf die Kraftentwicklung und ihre Übertragung, auf die Geschmeidigkeit sowie auf die Feinabstimmung der Bewegung (Feinmotorik).

Es ist durchaus vorstellbar, dass die ganz individuelle Ausprägung der Faszien wie ein sichtbarer Fingerabdruck in Bezug auf die Haltung sein kann. Die Faszien bilden sich nicht nur da besonders stark aus, wo wir sie mehr beanspruchen – wenn wir beispielsweise eine Tasche immer auf der gleichen Seite tragen –, auch Emotionen und Erfahrungen des Lebens werden in ihnen gespeichert. So können wir z.B. jemanden bereits von weitem an seinem Gangmuster erkennen.

Bei langem Sitzen und Arbeiten am PC in einer Sitz-Beuge-Haltung passt sich der „Faszien-Strumpf“ bestmöglich an, indem er sich in dieser „Rundrückenposition“ verfestigt. Ganz ähnlich wie bei einem Cowboy sich die Faszien an der Innenseite stärker ausbilden, geschieht dies auch bei den „Schreibtisch-Jockeys“: Sie entwickeln ein steiferes Gewebe über den oberen Bereich des Rückens. Die Konsequenz ist, dass das aufrechte Sitzen plötzlich als anstrengend erlebt wird, der Schulter-Nacken-Bereich hart wird und schmerzt und dies zu einem Ungleichgewicht im Spannungsnetzwerk des gesamten Körpers führt. Fachleute schätzen, dass etwa 80% der Schmerzen, die sich im Nacken manifestieren, ihren Ursprung in anderen Regionen des Körpers haben und dass demzufolge nur etwa 20% der Nackenprobleme auch wirklich dort zu lösen sind. Da über das körperweite Fasziennetz alles mit allem verbunden ist, hat eine veränderte Faszienspannung an einer Stelle des Körpers immer Auswirkungen auf andere Körperbereiche. Wie beim Dominospiel wird der Impuls weitergegeben. So kann z.B. eine Entzündung der Leber (Hepatitis) die Spannung in den Faszien der rechten Niere verändern und sich auch auf die rechte Schulterregion auswirken.

## Lucia Nirmala Schmidt



LuNa Schmidts Yoga-Unterricht ist geprägt durch fundierte Ausbildungen, viel Erfahrung, den Transfer und die Integration aktueller Forschungsergebnisse in die Yogapraxis, sowie ihrer Offenheit, Neugier, Experimentierfreudigkeit und Feinfähigkeit, die viel Freiraum für Individualität lässt. Ihr Unterricht ist ein Angebot, die eigene Wahrnehmung zu verfeinern, um bewusster im hier und

jetzt zu leben und in die Erfahrung des „Seins“ einzutauchen. Ihr gelingt es immer wieder, einen Raum zu schaffen, der es erlaubt, sich selbst darin zu entfalten und sowohl deine eigene Praxis wie auch das eigene Verständnis von Yoga, von sich selbst und der umgebenden Welt zu vertiefen.

## Form follows function

Die Grundidee von „form follows function“ besteht darin, dass sich aus der praktischen Funktion die ästhetische ergibt. Auf den Körper und die Faszien bezogen bedeutet dieser Leitsatz, dass die Form und Qualität unseres Körpers von unseren Handlungs- und Bewegungsmustern sowie unserem Denken und Fühlen abhängen. Sie bedingen sich sozusagen gegenseitig: Die gegebene Struktur nimmt Einfluss auf die Funktionsmöglichkeiten, genauso, wie die Struktur des Gewebes von der Art der Bewegung bzw. Belastung bestimmt wird. Während die Muskeln und ihre Verläufe bei allen Menschen mehr oder weniger gleich sind, bilden sich Faszien in höchstem Masse individuell aus. Die Faszien passen sich ein Leben lang laufend funktionell an und verändern permanent die Scherengitterform ihrer Kollagenfasern, deren Dichte, Stärke und Ausrichtung sowie das Verhältnis zwischen Grundsubstanz und Fasern. Sie entwickeln und formen sich durch die bevorzugten Bewegungsabläufe und die entsprechende Grundstimmung des jeweiligen Menschen.

## Anpassung und Resilienz

Unser Leben besteht aus Kompensationsmechanismen. Wir passen uns ein Leben lang an die Impulse an, die auf uns einwirken. Unser Organismus strebt dabei immer nach Balance. Diese Fähigkeit hat einen Namen: Resilienz. Resilienz (von lateinisch *resilire*: zurückspringen, abprallen) beschreibt die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können, und ist eng verwandt mit dem Begriff der Selbstregulation. Damit sind die Widerstandsfähigkeit äusseren Störungen gegenüber gemeint und die Fähigkeit, für Ausgleich und Balance zu sorgen (wie ein „Stehaufmännchen“).

Nach einem Unfall oder einer Operation organisiert sich der Körper immer wieder neu, um entstandene Ungleichgewichte auszugleichen. Es kann sein, dass wir einen Menschen sehen, dessen Körper von aussen ganz schief und unausgeglichen wirkt, er jedoch keinerlei Beschwerden hat. In diesem Fall hat sich das gesamte System optimal in sich ausgerichtet – auch wenn es von unserem Idealbild abweicht. Hier zu massiv eingzugreifen, könnte sich fatal auswirken, weil ein gefundenes Gleichgewicht gestört wird, das keine Beschwerden verursacht. Schmerzen entstehen erst dann, wenn alle Kompensationsmechanismen ausgeschöpft sind.

Selbst wenn unsere Körperhaltung, von aussen betrachtet, ungünstig ist und uns sogar Beschwerden verursacht, geht sie für uns selbst häufig mit einem Gefühl der „Richtigkeit“ einher. Der Schmerz oder auch bewusst wahrgenommene Fehlstellungen können in der Regel die Haltung nicht dauerhaft ändern. Oft fühlt sich sogar – gerade zu Beginn der Übungspraxis – die optimale und objektiv bessere Körperhaltung als „schief“, „unbequem“ oder „unnatürlich“ an. Die Manualtherapie, die Osteopathie oder das Rolfing unterstützen mit ihrem geschulten Gespür für die Faszien eine Veränderung in der Körperstruktur.

## Use it – or lose it

Alles in unserem Körper wird nach dem Prinzip „use it – or lose it“ permanent auf-, um- oder abgebaut. Alles, was wir nicht regelmässig beanspruchen, signalisiert dem Körper, dass es unnötig ist und abgebaut werden kann. Damit spart er enorm viel Energie. Umgekehrt gilt natürlich das Gleiche. Deshalb ist es wichtig – besonders im Alter, wenn der Prozess des Abbaus stärker ist –, Körper und Geist entsprechend zu fordern und durch ein gezieltes Training leistungsfähig zu halten.

Wenn Faszien verklebt sind, dann können sich Beschwerden manifestieren wie z.B. in Form von Kreuzschmerzen oder Schulterschmerzen. Heute weiss man, dass der Zustand und die Qualität des Bindegewebes dabei eine grosse Rolle spielen oder sogar der alleinige Grund dafür sind (wie z.B. bei Fersensporn oder der FrozenShoulder). Nicht nur eine falsche Belastung des Faszienetzes, sondern auch eine Unterforderung können dabei Gründe für das Problem sein. Unser Bewegungsrepertoire ist unendlich gross. Durch die Bewegungsarmut im Alltag droht es jedoch zu verkümmern. Von den vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers wird nur ein kleines Spektrum abgerufen. Unser Körper reagiert auf diese Unterforderung und letztendlich Fehlbelastung (weil wir auf dieses stundenlange, ruhige Sitzen nicht angelegt sind) u.a. mit Stoffwechselproblemen, Übergewicht, Schmerzen in den Gelenken, Verspannungen, Entzündungen und Arthrose.

Mittlerweile vermuten viele Forscher sogar, viele der heutigen gesundheitlichen Probleme kämen daher, dass wir den in uns angelegten Bewegungsspielraum nicht nutzen. Ihre These ist die der „unusedarctheory“ (These vom ungenutzten Spielraum unseres Körpers), die besagt, dass unser modernes Leben (viel und lange sitzen, wenig Bewegung etc.) zu vielen Zivilisationskrankheiten führt, weil die Gelenke des Körpers nicht die Belastung erfahren, für die sie angelegt wurden. Das würde z.B. die vielen arthrotischen Erkrankungen der Finger erklären, die wohl kaum mit einer zu grossen Belastung in Zusammenhang stehen. Deshalb wird gerade bei Arthrose empfohlen, die Gelenke in unbelasteten Positionen möglichst raumgreifend zu bewegen.

Für die Pflege unseres körperweiten Faszienetzes brauchen wir verschiedene Impulse – Zug und Dehnung genauso wie auch Kraft, Druck und Kompression. Sehnen, die eine Weiterführung und Spezialisierung der bindegewebigen Muskelhüllen darstellen, mögen es, sowohl maximal gedehnt als auch maximalen Kraftreizen ausgesetzt zu werden. Bänder und Gelenkkapseln hingegen mögen es, in einem möglichst grossen Bewegungsumfang beansprucht zu werden. Knorpel, Bandscheiben und Menisken werden durch Bewegung genährt, die aus einem Wechselspiel zwischen Druckbelastung und Entlastung besteht. Ganzkörperübungen, Anregung der langen Faszienbahnen, Koordination, Gleichgewichtsübungen, natürliche Bewegungsmuster und Abwechslung sorgen dafür, dass unser Bewegungsapparat Impulse bekommt, die für die Gesundheit essenziell sind. Die Koordination unserer Bewegungen ist abhängig von unserem Spürsinn und davon, wie die Informationen aus Gelenken, Muskeln und Fasziern vom Nervensystem verarbeitet werden. Deshalb sollten „fasziengerechte“ Übungen immer aus einer sinnlichen Wahrnehmung heraus entstehen und nicht mechanisch „abgespult“ werden.

### **Tipps für ein gesundes Faszien-system**

- Bewegung – vielseitig, abwechslungsreich
- Regeneration – je nach Intensität eine Pause von bis zu 72 Stunden für die jeweilige Region
- Ernährung – anti-entzündlich, basisch, individuell
- Detox – regelmässig Entgiften, Entsäuern und Entlasten



Für Yoga-Ausbildungen und Workshops:

[www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch) und [www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch)

Youtube <http://www.youtube.com/watch?v=XptIUuN0JcM>