

Unsere Faszien

Das Wort Faszie bedeutet aus dem lateinischen „ Band“, „ Binde“.

Faszien sind das faserige Bindegewebe, das unsere Strukturen, also Organe und Muskeln, umschließt. Sie sind nicht isoliert sondern verbinden alle Zellen im Körper und gehen in einander über.

Faszien schützen und verbinden, stützen, transportieren Gelenk und Strukturnahrung (z.B. Wasser, Kollagen).

Gesunde Faszien sind straff, stark, belastbar und haben eine hohe Elastizität.

Durch Bewegungsmangel oder einseitiger Bewegung **verkleben Faszien**, wir leiden unter Verspannungen, fühlen uns bewegungseingeschränkt bis hin zu Schmerzen.

Beim **Faszientraining** geht es um Entspannung der Faszien **mit der Faszienrolle**, um angeleitete Übungen zur Eigenmassage und zur Regeneration der Myofaszien (Bindegewebe der Muskeln). Das ermöglicht mehr Bewegung und entlastet andere passive Strukturen. In Verbindung mit Qi Gong gibt es medizinische Übungen speziell für das fasziale Gewebe **ohne Faszienrolle**, aber auch mit einem Turnstab.

Geübt wird immer langsam, mit vielen Wiederholungen, Dehnungen und auch Federungen.

WER darf NICHT üben: Menschen mit Venenentzündungen und aktuellen Thrombosen, offenen Wunden, arterieller Verschlusskrankheit, Diabetes Typ 2, bei Fieber oder akuten Infekten.

Bei Unsicherheit bitte den behandelnden Arzt fragen!

Termine und Info`s unter: Peggy Ahlborn, 05137-818852

(©November2016)