

FASZIEN - YOGA

Das Fasziengewebe (auch **Bindegewebe** genannt) dient beispielsweise aufgrund seiner hohen Wasserbindefähigkeit als wichtiger körpereigener Wasserspeicher, des weiteren ist es Teil unseres Immunsystems. Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Nerven werden erst durch das Faszien

gewebe zu einem zusammenhängenden Organismus.

Ohne Faszien

gewebe wären wir ein Haufen Einzelteile. Der Begriff "Faszien" entstammt dem Lateinischen und bedeutet so viel wie "Band" oder "Bündel".

Die oberflächlichen Faszien liegen im Unterhautgewebe und bestehen insbesondere aus lockerem Faszien

gewebe und auch aus Fettgewebe. Sie verbinden sämtliche Organe und Gewebe miteinander, speichern Fett und Wasser, dienen als Puffer und ermöglichen die Verschiebbarkeit der Organe.

Die tiefen Faszien sind jene Faszien, die am meisten Fasern besitzen und jeden einzelnen Muskel, sämtliche Knochen und Gelenke umschließen. Innerhalb des Muskels trennen sie zudem die einzelnen Muskelfasern voneinander, so dass diese nicht aneinander reiben können. Zu den tiefen Faszien gehören auch die Sehnenplatten, Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln.

Faszien verkleben und verhärten.

Die verklebten Faszien führen nun zu zwei unterschiedlichen Problematiken: Einerseits wird durch den Verlust ihrer Zugkraft und Flexibilität die Bewegungsfähigkeit der betroffenen Muskelfasern deutlich eingeschränkt. Andererseits können die Nerven, die durch diesen Gewebebereich führen, gequetscht werden, was zu empfindlichen Schmerzen führen kann.

Ein Mangel an Bewegung führt dazu, dass sich das Faszien

gewebe pathologisch verändert. Es verfilzt, verklebt und verhärtet. Insbesondere Menschen, die einer ausschließlich sitzenden Tätigkeit nachgehen, werden die Veränderung des Gewebes mit der Zeit in Form von Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen zu spüren bekommen. Eine Übersäuerung des Körpers zeigt an, dass sich das gesunde Verhältnis zwischen Säuren und Basen zugunsten der Säuren verschoben hat. Das Faszien

gewebe lässt sich ausgezeichnet trainieren. Daher können sie durch ein Ganzkörperfasziens

stretching und Ganzkörpermuskels

stretching großen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Faszien nehmen.

Ein Faszien-Training sollte immer aus weichen, dynamischen Dehnübungen bestehen, daher eignet sich ganz besonders Faszien - Yoga zur Stärkung Ihres Faszien

gewebes.

Die Faszienrolle ist ein zusätzliches Hilfsmittel zur Revitalisierung des Faszien

gewebes. Um Ihrem Faszien

