

Faszientraining im Alltag

Allgemeines zum Training und Alltag

Es geht gar nicht Bewegung ohne Faszien zu initiieren, von daher ist es wichtig den TN*innen (und euch selbst) klar zu machen, dass Bewegung an sich auch die Faszien aktiviert und trainiert. Natürlich können wir immer gezielter und sinnvoller bestimmte Aspekte in unser Training mit einfließen lassen. In meiner Praxis am Behandlungstisch, in meinen Tanzprojekten in Schulen und Kursen fällt mir auf, dass „Wir“ uns in unseren alltäglichen Bewegungen häufig „fasziensparend“ bewegen, oder anders ausgedrückt „steif“. Unser Faszien-System braucht zuerst einmal, dass es überhaupt in Bewegung ist frei nach dem Motto „jeder Gang hält mich geschmeidig“. All das was wir als Kinder so selbstverständlich gemacht haben, nämlich statt zu gehen zu hüpfen, statt zu stehen auf der Stelle zu federn, Wege mit dem Roller, Laufrad oder rollenden Schuhen zurück zu legen... Mit diesem Kurs möchte ich Anregungen für kleine Hinweise für den Alltag geben, die helfen seine tägliche Bewegungsroutine achtsamer, eben „faszienfreundlich“ zu gestalten.

Faszienzeit innerhalb der Woche

Wenn wir an das typische Faszientraining denken, mit seinen Elementen Dehnen, Lösen, Federn und Körperbewusstsein, dann sollten wir zum Dehnen oder Lösen immer ein bis zwei Tage Ruhezeiten einplanen, oder die Intervalle so gestalten, dass ich innerhalb einer Woche an den verschiedenen Tagen unterschiedliche Aspekte des Faszientrainings anwende.

- z.B. alle 3 Tage Dehnen
- einen Tag Dehnen, am nächsten Tag Lösen, am dritten Tag Elastizität und Spannkraft aufbauen usw.
- Qualität ist mehr als Quantität oder anders ausgedrückt: Freude, Abwechslung und Überraschungen sind wichtiger als stumpfes Wiederholen einfacher Bewegungsabläufe

Faszienzeit innerhalb des Tages

Im Lauf des Tages gibt es immer wieder Möglichkeiten seine Faszien zu beschäftigen, dafür braucht es keine Turnhalle und kein schickes Sportdress☺

Unsere „Trainingsgeräte“ sind dann eben der Schreibtisch, das Auto, die Straßenbahn, der Stuhl...überall gibt es einen Fußboden...

Meine Aufzählung von Übungen sollen Anregungen sein in deinem Alltag deine Faszien kreativ bei Laune zu halten.

Übungen

- Wo es geht sich auf den Boden setzen, im Schneidersitz, in die Hocke, mit ausgestreckten Beinen...
- Weich zu Boden gehen und fließend wieder aufstehen
- Jede Treppe freut sich von dir erklommen zu werden, leichtfüßig, federnd, im Ninja style...
- Türklinken, Treppengeländer kannst du wunderbar nutzen, um dich auszuhängen und zu dehnen
- „Tuning in“ der kleinen Gelenke am Schreibtisch
- Beim Pendeln in U-Bahn, Bus und Bahn auf der Stelle federn, bouncen, sich an der Haltestange aushängen...
- Barfuß laufen, da wo es angenehm ist
- Gähnen, seufzen, Grimassen schneiden
- Augentraining
- Ball und Rolle in der Handtasche/ im Daypack

Faszientraining im Alltag



Christoph Schütz, HP
Göttingen
www.faszien-goettingen.de

Gesundheitspraxis Göttingen; Wiesenstr. 14; 37073
mail: c.schuetz@faszien-goettingen.de
fon: 0170-9474549