

FASCIAL RELEASE



FASCIAL RELEASE

Impulse für das Nervensystem

„Der Sitz der Seele ist da, wo sich Innenwelt und Außenwelt berühren“

Novalis aus Schwind (2003, S. 123)

Das Sinnesnetzwerk der Faszien ist das größte und reichhaltigste Sinnesorgan unseres Körpers. Über 100 Millionen Nervenzellen werden gezählt und geschätzt. Man sagt 80% aller Sensoren liegen in faszialen Strukturen. Eine besondere Sensoren-Dichte finden wir in den subkutanen Schichten direkt unter unserer Haut.

Aus dem Grunde und mit dem Wissen, dass es Nervenbanen gibt, die von der Haut bis in die Tiefe wirken, ist ein Behandeln über Massagetechniken sinnvoll.

Über spezifische Reize können wir aktivieren oder Spannung nehmen. Oft ist letzteres das Ziel. Sanfter oder auch stärkerer Druck, Rollmassagen, Vibrationen, Dehnungen oder auch Streichungen wirken lösend und entspannend, wenn sie langsam und mit viel Achtsamkeit geübt werden.

Die Sensoren entscheiden maßgeblich darüber, ob jemand unbeholfen und plump wirkt, oder leichtfüßig und elegant. Sie sorgen für das innere Selbstbild, das eigene Körperschema.

Ein intaktes, reich mit Rezeptoren besetztes Bindegewebe ist in der Lage, permanent Rückmeldung über alle Bewegungen, Haltungen und koordinativen Abläufe zu geben. Personen mit einer guten Körperwahrnehmung stehen i. d. R. aufrecht und verfallen nicht so schnell in Fehlhaltungen, wie z. B. einen runden Rücken oder ein vorgeschobenes Becken.

Die Propriozeption ist die Grundlage für die Wahrnehmung von Körperbewegungen, der Lage im Raum oder auch der Stellung einzelner Körperteile zueinander.

Die Propriosensoren befinden sich in großer Anzahl in den weichen Gewebestrukturen, Muskelhüllen, Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln, dem Bindegewebe der Haut, ...

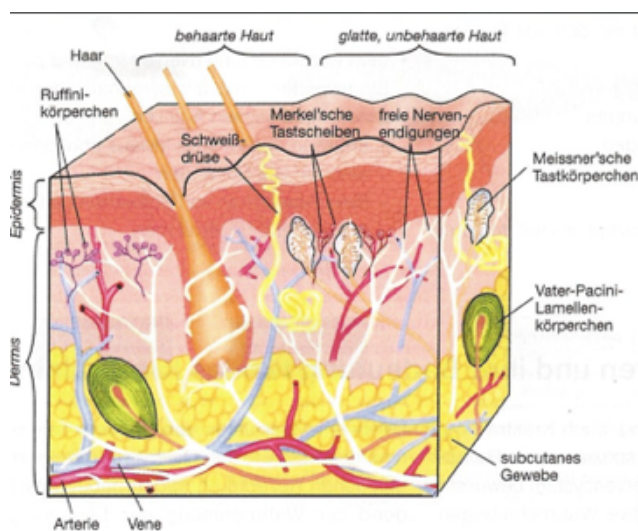
FASCIAL RELEASE

Die Mechanorezeptoren, eine den Propriozeptoren zugeordnete Rezeptoren-Gruppe, sind für das Rückkoppeln von Bewegung von Bedeutung. Sie sprechen auf unterschiedliche Arten mechanischer Stimulation an. Es können Zug-, Dehn-, Druck- oder Vibrationsreize variabler Intensität sein, die einen Nerv zur Informationsweiterleitung animieren.

Vier unterschiedliche Typen von Mechanorezeptoren sind bekannt:

- Golgi-Rezeptoren,
- Pacini-Körperchen,
- Ruffini-Rezeptoren
- und freie Nervenendigungen.

Viele davon liegen in den subkutanen Gewebeschichten:



Rezeptoren sind für die Signalverarbeitung zuständig.

- warm
- kalt
- Zug
- Druck
- chemisches (Un-)Gleichgewicht
- Entzündung
- Schmerz

FASCIAL RELEASE

Bewusst werden Reize gesetzt, die auf das autonom gesteuerte Nervensystem wirken. So können wir über einen Druckimpuls den Tonus im Gewebe erhöhen oder auch senken. Langsame, atemunterstützte Techniken, mit einem hohen Eigenwahrnehmungsanteil können Spannung nehmen und Schmerzkreislauf durchbrechen.

Viele Ideen (mehr noch, als die heute gezeigten) findet ihr in dem Kurs „Fascial Sense“ bei Fitnessschool.TV.

<https://gunda-slomka.de/produkte/fitnessschool/>



FITNESSSCHOOL.TV - FASCIAL SENSE 01

Musik zum Programm (<https://gunda-slomka.de/produkte/>)



FASCIAL SENSE

Alle Infos zur Ausbildung Faszien in Bewegung – Trainer (Fascial Sense ist eine Säule des Programms) oder zu den Produkten unter :

www.gunda-slomka.de