

Anleitung

Das Faszienewebe ist auch bekannt als das Bindegewebe, das im menschlichen Körper alles mit allem verbindet. Am besten kann man es sich vorstellen, indem man den Körper mit einer Orange vergleicht: Würde man beim Menschen die Haut wie bei einer Orange die Schale entfernen, bliebe darunter die Form des Körpers erhalten. Dafür sorgen die feinen weißen Häutchen, unsere Faszien!

Das Bindegewebe hält aber nicht nur zusammen, sondern unterteilt auch. Ebenso wie eine geschälte Orange, den weißen Häutchen folgend, in zwei Hälften oder einzelne Spalten aufgeteilt werden kann, ohne dass das Fruchtfleisch und der Saft entweichen, so sind in unserem Körper alle Muskeln, Sehnen, Bänder und jedes Organ umhüllt von diesem Bindegewebe. Und die Unterteilung geht sogar noch tiefer! Schneidet man eine Orangenspalte mit dem Messer quer durch, ist selbst dort die gitterartige weiße Struktur weiter erkennbar – so, wie in unserem Körper das Bindegewebe auch die kleinsten Gefäße umhüllt und jeden einzelnen Muskel durchzieht wie Zuckerwatte.

Sind die Faszien verklebt, wie zusammengedrückte Zuckerwatte, kann das zu Verspannungen und Schmerzen führen. Um diesen vorzubeugen oder sie aufzulösen, stellt man sich das körperliche Gewebenetz am besten wie ein Obstnetz aus Kunststoff, in dem beispielsweise Orangen oder Zitronen verkauft werden, vor: Zieht man an dem einem Ende dieses Netzes, kommt die Veränderung der Gitterstruktur auch am anderen Ende an. Wenn wir also in einer Faszienübung beispielsweise die Zehen bewegen, kann es gut sein, dass ein Kind diese Bewegung anschließend nicht in den Füßen, sondern durch lockere Schultern wahrnimmt, ein zweites Kind sich größer und weiter, ein drittes sich kleiner und stabiler fühlt und ein viertes Kind tiefer atmen kann als zuvor.

Fragen Sie nach – jede Wahrnehmung, jede Veränderung ist richtig und wichtig!

Die Faszienübungen auf den Würfelkarten sorgen dafür, dass Kinder ihr Faszienewebe kennenlernen, schulen und jederzeit darauf zurückgreifen können.

Die Übungen sind in zwei Rubriken unterteilt:

Bewegte Faszien

Diese Rubrik beinhaltet Übungen, die aktivieren und beleben. Hierbei bietet es sich an, ein paar Übungen zu erwürfeln und diese anschließend zu einer Abfolge aneinanderzufügen. So entsteht spielerisch ein kleines Kurskonzept.

Beruhigte Faszien

In dieser Rubrik sind Übungen zur Konzentration und Entspannung enthalten. Je nach Situation kann man eine einzelne Übung würfeln oder wiederum mehrere Übungen mit dem Würfel zu einem eigenen Kurs zusammenfügen. Übungen dieser Kategorie eignen sich ebenfalls, um den Übergang in eine Pause oder Ruhephase einzuleiten.

Es lassen sich auch beide Rubriken kombinieren, z. B. wenn die Kinder einen Würfel mit sechs Lieblingsübungen bestücken dürfen. Oder indem ein Würfel mit fünf aktivierenden Übungen und einer beruhigenden ver-

sehen wird. Nun würfeln und üben die Kinder so lange, bis als Abschluss die beruhigende Übung gewürfelt wird. Wenn die beruhigende zuerst gewürfelt wird, würfelt man erneut.

Die Übungen sollten immer barfuß oder auf Socken ausgeführt werden, weil Schuhe die Bewegungsimpulse verfälschen. Die Kleidung sollte bequem sein und locker sitzen, damit das Bindegewebe sich frei bewegen und entfalten kann.

Um den Kindern den Begriff Faszien zu erklären und ihnen dabei zu helfen, ihr eigenes Gewebenetzwerk visualisieren zu können, bringen Sie am besten ein Netz Orangen mit und erklären den Kindern das Fasziengewebe wie oben beschrieben!

Trinken Sie nach den Übungen zusammen Wasser. So können die Kinder abspeichern, dass auch Trinken für die gute Versorgung des Gewebenetzwerks eine wichtige Rolle spielt.

Faszinierendes Spüren, Schleichen, Hüpfen, Wippen, Wackeln und Fühlen wünscht

Ihre
Anne-Katrin Müller
(Anatomy Trains Structural Bodyworker)



6 Pinguin

Dehnung der Unterarme und Unterschenkel,
Beweglichkeit und Stabilität im unteren
Rücken

Ausgangsposition:

Stehen, Füße leicht geöffnet, Schultern locker, Arme entspannt neben dem Körper

Los geht's:

- 1 Stell dir vor, du bist ein Pinguin. Leg deine gestreckten Arme ganz nah an den Körper an und schieb die Handflächen Richtung Boden. Heb alle deine Zehen und deine Fußballen vom Boden weg und verlagere dein ganzes Körpergewicht auf deine Fersen.
- 2 Das ist eine ziemlich wackelige Position! Beginne deshalb, die Fersen abwechselnd zu heben und dadurch etwas auf dem Platz zu gehen. Deine Beine bleiben dabei lang, dein Oberkörper bleibt ebenfalls ganz aufrecht, aber dein Becken wackelt mit.

- 3 Jetzt kannst du – wie ein Pinguin – auf deinen Fersen durch den Raum wackeln! Dein Becken schaukelt dabei hin und her.
- 4 Lass deine Hände und Füße anschließend wieder locker.



Wissenswert:

Der Impuls der Fersen in den Boden, z. B. während des Gehens, bewegt über die Beine das Becken und ist damit von großer Bedeutung für die Elastizität und die Stabilität der Faszien im unteren Rücken.

9 Fenster öffnen

Öffnen der
Oberkörpervorderseite

Ausgangsposition:

Bequemer aufrechter Sitz (Schneidersitz/auf einem Kissen/auf einem Stuhl)

Los geht's:

- 1 Stell dir vor, du bist in einem Haus in den Bergen. Dein Zimmer hat ein riesiges doppelflügeliges Fenster, durch das hindurch du die wunderschönen Berge sehen kannst.
- 2 Greife mit beiden Händen die Fenstergriffe vor dir, zieh sie zu dir heran, halte sie weiter fest und streck die Arme zu den Seiten aus, sodass sich beide Fensterflügel vollständig öffnen. Behalte die Hände auf den Griffen, hebe deinen Blick zu den Berggipfeln und atme die Bergluft tief und genussvoll ein.

3 Schließe das riesige Fenster dann auf dieselbe Weise, wie du es geöffnet hast. Behalte die Hände auf den Griffen und atme in Ruhe aus.

4 Öffne und schließe das riesige Fenster noch einige Male. Genieße die weitende Bewegung, den wunderbaren Ausblick und die gute Bergluft.



Wissenswert:

Durch häufiges, nach vorn gebeugtes Sitzen kann sich die Oberkörpervorderseite faszial verkürzen. Das Öffnen des Gewebes ist wohltuend und gibt auch der Atmung mehr Raum.

26 Erdmassage

Beweglichkeit und Stabilität in den Händen und Füßen

Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultergelenken, Knie unter dem Becken, Zehen aufgestellt

Los geht's:

- 1 Heb im Vierfüßlerstand die Knie vom Boden weg, streck die Beine und schieb dein Becken weit nach hinten oben, sodass dein Körper von der Seite aussieht wie ein Dreieck.
- 2 Wenn dein ganzes Körpergewicht nun gleichmäßig zwischen deinen Händen und Füßen verteilt ist, beginne, alle Finger und Zehen gleichmäßig so in den Boden zu drücken, als wolltest du die große Erdkugel unter dir massieren und dabei vielleicht sogar etwas zu dir heranziehen. Das sind ganz kleine, sanfte Bewegungen.
- 3 Wenn du möchtest, kannst du die Augen beim Massieren der Erdkugel schließen, um dich leichter auf die feinen Bewegungen konzentrieren zu können und vielleicht selbst ein wenig zu entspannen.

- 4 Öffne dann die Augen und setz die Knie langsam wieder in den Vierfüßlerstand zurück.



Wissenswert:

Wenn die Hände oder Füße langen oder ungewohnten Belastungen ausgesetzt sind, entstehen bei „platten“ Händen oder Füßen schnell Schmerzen in den angrenzenden Gelenken (Handgelenke/Knie). Durch kleine massageartige Bewegungen wird das fasziale Gewebe in den Händen und Füßen wach und kann stabilisierend schützen.